

SALADE DE RIZ TERRE MER

Samedi 26 Novembre 2016

Je cuis toujours plus de riz que la quantité nécessaire pour un repas et je l'utilise en salade pour changer



Salade de riz terre mer pour 2 personnes et 7pp- 5 sp vert – 4 spl bleu – 1 spv violet par part

- 60 g de riz basmati cru *
- 200 g de crevettes roses décortiquées cuites*
- 150 g de haricots verts frais*
- 150 g de champignons de Paris*
- 2 cuillères à café d'huile de colza

-vinaigre de cidre

-sel poivre

-ciboulette*

Cuire le riz selon la notice, l'égoutter, le laisser refroidir.

Cuire à l'eau bouillante salée les haricots verts équeutés, les égoutter et les couper en petits morceaux. Les laisser refroidir

Nettoyer les champignons et les couper en dés

Dans un saladier, préparer la vinaigrette : sel poivre, vinaigre, un filet d'eau gazeuse et huile. Bien émulsionner et verser le riz refroidi, les haricots verts, les crevettes, les champignons. Bien mélanger et servir saupoudré de ciboulette émincée

Dans cette recette, je me suis servie de petites queues d'écrevisses de Louisiane.

Pour le repas : potage brocolis à la ricotta (2pp- 2 sp) – salade de riz terre mer (7pp- 5 sp -4spl) –salade de fruits maison (0pp- 0 sp).Total : 9pp- 7 sp- 6 spl

Très bon début de week-end