



Salades

Salade de riz de la mer



35 min 15 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

530

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Salade

200 g **Riz long**
400 g **Crevettes roses**
300 g **Thon au naturel**
1 botte(s) **Menthe fraîche**
1 **Oignon(s) rouge(s)**
1 c. à soupe **Graines de sésame**

Vinaigrette

4 c. à soupe **Huile de tournesol**
2 c. à soupe **Jus de citron**
1 c. à soupe **Miel liquide**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la vinaigrette

- 1 Émulsionner l'huile, le jus de citron et le miel dans un petit bol à l'aide d'une fourchette ou d'un fouet.
- 2 Saler et poivrer.
- 3 Pour des crevettes plus savoureuses, on peut les faire mariner 1 heure dans la vinaigrette.

Étape 2

Préparation de la salade

- 1 Faire cuire le riz dans l'eau bouillante salée pendant 15 à 20 minutes.
- 2 Le passer sous l'eau froide et bien l'égoutter.
- 3 Eplucher et hacher l'oignon et la menthe.
- 4 Garder quelques feuilles de menthe entières pour la décoration.
- 5 Décortiquer les crevettes.
- 6 Pour gagner du temps, utiliser des crevette déjà décortiquées.
- 7 Émietter le thon.

Étape 3

Dressage

- 1 Mélanger tous les ingrédients dans un saladier avec la vinaigrette, parsemer de graines de sésame.
- 2 Servir très frais.