


*Salades*

# Salade de riz brun aux courges, sauce abricot curry


**25 min 15 min 10 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

**0**

REPOS

**434**

CALORIES

## Étape 1

### Préparation du riz et des courges

- 1 Pour la cuisson du riz, il faut deux volumes d'eau pour un volume de riz.
- 2 Remplir une casserole d'eau. Faire chauffer l'eau jusqu'à l'ébullition.
- 3 Une fois à ébullition, ajouter le riz et le sel. Baisser légèrement le feu, couvrir et laisser cuire.
- 4 En fonction du type de riz complet utilisé, le temps de cuisson peut varier de 20 à 40 minutes.
- 5 Couper les extrémités de la courge butternut, la couper en morceaux puis retirer la peau à l'aide d'un économe.
- 6 Couper le potimarron en deux, retirer les pépins. Le laver puis retirer la partie la plus dure de la peau à l'aide d'un économe. Le couper en morceaux.
- 7 Réserver tous les morceaux de courges dans un plat allant au four.
- 8 Verser de l'huile d'olive sur les courges. Ajouter un peu d'eau. Assaisonner de sel.
- 9 Couvrir le plat de film alimentaire.  
Faire cuire le plat dans le four à micro-ondes pendant dix

 Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la salade de riz

100 g **Riz complet (brun)**  
 200 g **Courge**  
 200 g **Potimarron(s)**  
 2 **Pomme(s)**  
 0.5 **Oignon(s) rouge(s)**  
 0.5 botte(s) **Menthe fraîche**  
 1 **Betterave(s) rouges(s) cuite(s)**  
 1 litre(s) **Eau**  
 1 c. à soupe **Huile d'olive**  
 1 **Sel**

### Ingrédient pour la sauce

100 ml **Huile de colza**  
 60 ml **Vinaigre de riz**  
 60 g **Confiture d'abricots**  
 1 c. à soupe **Curry**  
 0.25 c. à café **Cardamome en poudre**  
 1 **Sel**

10 minutes.

1 Poivre

11 En cas de difficulté pour dérouler le film alimentaire, le placer préalablement au pendant dix minutes.

## Étape 2

### Préparation de la sauce aux abricots

- 1 Verser la confiture d'abricots dans le bol du robot.
- 2 Ajouter du vinaigre de riz, de l'huile, de la poudre de curry doux, de la cardamome et du sel. Mettre le robot en marche.
- 3 Peler et émincer les pommes, réserver.
- 4 Une fois les courges cuites, les retirer du four à micro-ondes et enlever le film alimentaire.
- 5 A l'aide d'un couteau, vérifier leur cuisson : elles doivent être tendres à coeur.
- 6 Eplucher une betterave avec les mains.
- 7 La couper en fines tranches avec un couteau éminceur.
- 8 Peler et hacher finement l'oignon rouge.
- 9 Prélever les feuilles de menthe. Les hacher finement à l'aide du couteau éminceur.
- 10 En France, contrairement aux Etats-Unis, on trouve facilement des betteraves cuites sur les marchés. C'est délicieux.

## Étape 3

### Dressage

- 1 Une fois cuit, débarrasser le riz dans un saladier.
- 2 Ajouter le potimarron, la courge butternut, les pommes, les oignons et la menthe.
- 3 Mélanger le tout.
- 4 Verser une partie de la sauce à l'abricot et mélanger à nouveau.
- 5 Disposer la salade de riz dans une assiette.
- 6 Sur un côté de l'assiette, disposer des tranches de betteraves pour la décoration.
- 7 Verser un peu plus de sauce sur la salade.
- 8 Parsemer de menthe. Déguster.