



INSTANT GOURMAND



Salade superposée à déstructurer (mangue/avocat/hareng)



Pour 2 personnes :

- 180g de riz rouge
- 1 avocat
- ½ mangue
- 3 filets de harengs fumés
- 2 poignées de roquette
- 2 poignées de noix de cajou
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- lait
- huile d'olive
- vinaigre balsamique
- ½ cuillère à café de gingembre moulu
- 1 pincée de curry
- 1 pincée de sucre en poudre
- sel, poivre au moulin

Cuire le riz selon les indications du paquet. L'égoutter et le passer sous l'eau froide pour le refroidir. Ajouter un filet d'huile, saler, poivrer et réserver.

Faire griller les noix de cajou 5 à 10min au four préchauffé à 150°C. Les laisser refroidir. Les humidifier avec quelques gouttes de lait. Mélanger le curry, le sucre et une pincée de sel. Enrober les noix de cajou de ce mélange et les passer à nouveau au four 5 à 10min.

Couper l'avocat en fines lamelles, le citronner.

Couper également la mangue en lamelles. Arroser d'un filet d'huile et saupoudrer de gingembre.

Détailler les filets de harengs en cubes et les poivrer.

Assaisonner la roquette d'un trait de vinaigre balsamique.

Monter la salade dans des cercles à pâtisserie en superposant une couche de chaque ingrédient.

Merci de votre visite et à bientôt pour de nouvelles recettes gourmandes !....

www.mirabellecuisine.canalblog.com