

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

SALADE COMPLETE ESTIVALE

Pour 8 à 9 personnes : 300g environ de riz basmati - 9 oeufs durs - 500g mini-tomates - 3 oignons frais - 1/2 poivron rouge ferme - 1 petite courgette - 1 boîte de thon au naturel (265g non égoutté) - 1 tranche épaisse de féta de brebis - 32 environ olives noires dénoyautées - 1 bouquet de basilic -

Vinaigrette à la moutarde : 3 pincées de sel fin - qlques tours de moulin à poivre - 3 càs de moutarde de Dijon - 3càs de vinaigre de xères - 1 càs de vinaigre balsamique - 12 càs d'huile d'olive. Dans une jatte, verser dans l'ordre les ingrédients, fouetter à l'aide d'un fouet à main. Verser dans une bouteille hermétique.

Dans une casserole d'eau bouillante cuire les oeufs durant 9 minutes. Les rincer sous l'eau froide. Les taper de partout, les replonger dans l'eau. Au bout de 10 minutes les écaler. Réserver.

Dans une autre casserole cuire le riz dans de l'eau bouillante salée durant 20 minutes. L'égoutter en le rafraîchissant sous l'eau froide. Réserver.

Hacher les oignons frais, couper le 1/2 poivron épépiné en dés, couper la courgette rincée, essuyée et pelée une pelure sur 2, en mini dés. Egoutter le thon. Ciseler le basilic frais, réserver.

Dans un grand saladier, verser le riz bien égoutté, ajouter les oignons hachés, les dés de poivron, de courgette et les mini-tomates. Emietter le thon, ajouter les olives noires, le basilic ciselé, les oeufs durs. Recouvrir le tout d'un film alimentaire. Placer au frais.

Au moment du service, verser la vinaigrette. Bien remuer.