



SALADE AU RIZ ROUGE

Temps préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 40 mn

Ingrédients : pour 4 personnes

- 100g de riz rouge bio de Camargue
- 300g de jeunes pousses d'épinards
- 1 petit chou blanc
- 1 pomme Granny Smith
- 4 oeufs
- 100g de noix décortiquées
- Assaisonnement : huile de noix bio, sel, poivre.
- 1 bouillon KUB DUO légumes de MAGGI

Matériel : 1 mandoline

PREPARATION

1 – Préparer les oeufs durs : compter 9 mn de cuisson dès la reprise de l'ébullition. Puis sortir les oeufs et les rafraîchir sous l'eau froide. Les écaler et les couper en 4.

2 – Mettre à cuire le riz avec le KUB DUO-légumes et laisser à frémissement pendant 35 à 40 mn.

3 – Emincer finement avec une mandoline, le chou blanc après l'avoir rincé.

4 – Rincer et égoutter les jeunes pousses d'épinards.

5 – Couper la pomme Granny Smith en cubes.

PRESENTATION

Dans un grand saladier, mettre les pousses d'épinards, le riz rouge refroidi, l'émincée de chou, les cubes de pomme, les noix concassées.

Assaisonner avec de l'huile de noix, saler, poivrer.

Déposer ensuite les oeufs durs.