

SALADE DE RIZ MÉDITERRANÉENNE

SALADES



INGRÉDIENTS

- 20g de Riz Carnaroli (Réf: 301)
- 90g de Coeurs d'artichauts braisés (Réf: 103)
- 10 Filets d'anchois (Réf: 690)
- 10 Câpres (Réf: 242)
- 10 Olives vertes (Réf: 2)
- 2 CàS de Persil
- 1/2 CàS d'Huile d'olive ail et piment (Réf: 173)
- 2 CàS d'Huile d'olive AOC de Toscane (Réf: 145)
- 1 gouute de Mostardel (Réf: 200)
- 90g de Filets de thon germon (Réf: 680)



4 personnes



25 min



2,7€ / PERS



Très facile

PRÉPARATION

1. Faire bouillir le riz Carnaroli environ 15 à 17 minutes (ajuster la cuisson à votre goût)
2. Couper les coeurs d'artichauts braisés
3. Désaler les câpres en les passant sous l'eau froide
4. Couper les anchois en petits morceaux
5. Emietter le thon
6. Couper les olives vertes
7. Hacher le persil
8. Mélanger le riz, les artichauts, les câpres, les anchois, le thon et les olives
9. Avant de servir rajouter persil, huile à l'ail et au piment, l'huile d'olive extra vierge et le Mostardel
10. Bien mélanger et servir