

SALADE DE RIZ NOIR AUX FRUITS DE MER

SALADES



INGRÉDIENTS

- 250g de Riz Noir Intégral (Réf : 310)
- 150g de Fruits de mer surgelés
- 10 Tomates cerise entières (Réf : 600)
- 60g de Poivrons braisés (Réf : 104)
- 80g de Cœur de céleri
- 40g de Petits oignons (Réf : 121)
- 3 CàS de Persil
- 2 CàS d'Huile d'olive au citron (Réf : 170)
- Sel : à votre goût
- CàS d'Huile d'olive Bruno Viola (Réf : 142)



6 personnes



35 min



2,1€ / PER



Très facile

PRÉPARATION

1. Cuire le riz (en le faisant bouillir 40 minutes)
2. Si vous voulez gagner du temps, laissez le tremper la veille dans l'eau froide et vous le cuirez en 25 minutes environ
3. Pendant que le riz cuit, décongeler les fruits de mer dans une poêle avec de l'huile d'olive
4. Faites sauter les tomates cerises dans une poêle avec une cuillère d'huile d'olive et un peu de sel (couvrir avec un couvercle)
5. Couper les poivrons à l'huile en fines lamelles
6. Couper les coeurs de céleri en petits morceaux
7. Hacher les petits oignons à l'huile d'olive
8. Couper le persil finement
9. Mélanger le riz, les fruits de mer, les tomates cerises, les poivrons, le céleri, les oignons et le persil
10. Rajouter l'huile d'olive au citron et mélanger
11. Refroidir avant de servir