

SALADE DE RIZ ROUGE AUX CREVETTES

SALADES



INGRÉDIENTS

- 1 gousse d'Ail
- 200g de Riz Rouge sauvage (Réf : 311)
- 100g de Crevettes
- 200g de Courgettes
- 100g d'Aubergines braisées (Réf : 100)
- 5 Tomates séchées à l'huile d'olive extra vierge (Réf : 120)
- 1 CàS d'Huile d'olive ail et piment (Réf : 173)
- 1 CàS de Mostardel (Réf : 200)
- 1,5 CàS d'Huile d'olive Bruno Viola (Réf : 142)
- 1/2 pot de Courgettes braisées (Réf : 102)



4 personnes



30 min



3,0€ / PER



Très facile

PRÉPARATION

1. Laisser tremper le riz dans de l'eau la veille afin de raccourcir la cuisson de ce riz intégral
2. Faire bouillir le riz pendant 25 minutes
3. Couper les courgettes en petits morceaux et cuisez les à la vapeur
4. Faire décongeler les crevettes en les faisant revenir à la poêle dans de l'huile d'olive et une gousse d'ail écrasée
5. Couper tomates séchées, filets d'aubergines en petits morceaux
6. Mélanger riz, courgettes, crevettes, tomates séchées et filets d'aubergines
7. Rajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive au piment et une et demi d'huile d'olive extra vierge
8. Rajouter une cuillère à soupe de Mostardel et bien mélanger avant de servir