



Isabelle Jamin - Cabinet Naturabelle

64, rue Jean Bernard
55000 BAR-LE-DUC
isabelle.jamin@jamest.fr
06 64 87 29 90
<https://isabellejamin.fr>

PLAT

Salade composée au riz noir



Préparation de la recette :

Étape 1

Préparer la vinaigrette.

Étape 2

Faire mariner dans la vinaigrette les dés de fenouil environ 1 heure.

Étape 3

Cuire le riz puis l'égoutter et le passer à l'eau froide.

Étape 4

Ajouter les autres ingrédients.

Durée total réalisation : 25 mn

- Temps préparation : 10 mn
- Temps repos : mn
- Temps cuisson : 15 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

Pour la vinaigrette:

- sel de céleri
- 1 cc de pesto
- 1 gousse d'ail doux à l'huile pimentée, écrasé
- origan
- 1 cs de vinaigre de cidre
- 2 cs d'huile de colza
- 2 cs d'huile d'olive

Pour la salade:

- 1 fenouil coupé en petits morceaux
- 1 avocat en lamelles
- 3 à 4 tomates coupés en dés
- quelques lamelles d'oignons blancs
- 1/2 verre de riz noir