



Salade d'amour avec une petite twist

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [SALADES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

50 MIN

TEMPS DE REPOS : 5 MIN

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 tasse de riz basmati ou jasmin non cuit
- 2/3 à 1 tasse de poivron rouge coupé en petits dés
- 1/4 de tasse d'oignons verts, hachés
- 1/4 de tasse de raisins secs
- 1/4 tasse de champignon coupé en demi tranche
- 1/3 de tasse (approximativement 1 branche) de céleri, haché
- 1/3 de tasse de noix de cajou, non salé
- 1 tasse de fèves germées
- 1/2 tasse de jeunes épinards tassé
- Sel et poivre, au goût

Pour la vinaigrette

- 1/4 de tasse d'huile de canola ou de pépins de raisin
- 2 c. à thé d'huile de sésame grillé
- 5 c. à soupe de sauce soya ou tamari
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- Poivre

Préparation

1. Faire cuire le riz selon les indications sur l'emballage de votre marque de riz.
2. Préchauffer le four à 400 F.
3. Faire la vinaigrette.
4. Dans un bol, mélanger le riz cuit avec la moitié de la vinaigrette. Saler et poivrer au goût.
5. Étaler le riz sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Enfourner pendant 30 à 40 minutes en brassant à la mi-cuisson. On veut un riz grillé sans être trop cuit.
6. Mettre les ingrédients de la salade dans un bol de service. Ajouter le riz refroidit et bien mélanger.
7. Verser la vinaigrette au moment de servir. Bien touiller.