



## ***Salade de thon au riz croustillant facile à faire***

[FRUITS DE MER](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#) - [SALADES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 30-35 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 2 tasses de riz au jasmin cuit
- 2 c. table d'huile sésame
- 1 c. table d'huile au piment chili (chili crisp)
- 1 1/2 c. table de sauce soya

### Vinaigrette :

- 2 c. table de sauce soya
- 2 c. table de vinaigre de riz
- 1 1/2 c. table d'huile de sésame
- 1 c. table de sirop d'érable
- 1 à 2 c. table de sriracha (selon votre tolérance au plat épicé)

### Salade :

- 1 1/2 tasse d'edamame
- 5 petits concombres libanais, épépinés et coupés en petits cubes
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en petits dés
- 2 oignons verts, hachés
- 1 avocat , pelé et coupé en dés

### Autres :

- 2 conserves de thon dans l'eau, égouttées

## Garnitures :

- Graines de sésame
- Assaisonnement de furikake
- Coriandre, ciselée

## Préparation

---

1. Préchauffer le four à 400 F.
2. Dans un bol, mélanger le riz, l'huile de sésame, huile de piments et la sauce soya.
3. Étendre sur une plaque recouverte de papier parchemin en une seule couche mince.
4. Cuire de 30 à 35 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le riz soit bien croustillant.
5. Pendant ce temps, couper vos légumes. Réserver.
6. Mélanger vos ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
7. Lorsque le riz est cuit, tout mélanger et servir. \*

\*Le riz deviendra moins croustillant si vous préparez la salade d'avance. Ce sera tout aussi bon, mais la texture changera. À vous de voir ce qui vous plaira le plus.