Salade de riz au saumon à l'aneth du jardin

POISSONS – RECETTES – REPAS – RIZ – SALADES

NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 35 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 2 tasses de riz basmati
- 2 tasses de légumes surgelés
- 4 pavés de saumon
- Huile d’olive
- Jus de citron
- Sel et poivre
- 1 avocat

Pour la vinaigrette

- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon ou de moutarde à l’ancienne
- 100 ml d’huile d’olive
- 50 ml de jus de citron
- 2 c. à soupe d’aneth fraîche ciselée

Préparation

1. Faire cuire le riz selon les instructions figurant sur l’emballage. Une fois le riz cuit, passez-le à l’eau froide pour le refroidir.
2. Faire cuire les légumes à la vapeur. Plongez-les à l’eau froide pour les refroidir.

3. Mélanger le riz et les légumes.
4. Placer les pavés de saumon au milieu d'une feuille de papier parchemin. Arroser d'un filet d'huile d'olive et d'un filet de jus de citron. Saler et poivrer. Refermer la feuille comme une papillote en s'assurant que les côtés soient bien fermés.
5. Mettre au four une quinzaine de minutes à 350 F.
6. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Bien fouetter puis arroser le riz.
7. Servir avec des tranches d'avocat!