

Salade de riz sauvage aux graines et myrtilles



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
1	Bouillon de légumes en sachet infusion 62 g	0020470
0.2	Cassis	~
2 bottes	Coriandre frais	~
0.5	Fèves décortiquées	~
0.2	Framboise	~
0.2	Graine de courge BIO en sachet 500 g LA PLANTE	0212225
0.2	Graine de tournesol en sachet 500 g GEORGES COLIN	0247583
0.3	Oignon rouge	~
0.2	Pignon de pin en sachet 1 kg DOMINO	0005064
PM	Poivre noir du Kerala en sachet 500 g TERRE EXOTIQUE	0244929
0.6	Riz long grain et sauvage en sac 5 kg UNCLE	0044867
1	Roquette	~
0.5	Sauce vinaigrette cassis framboise en bouteille 1 L MAILLE	0020124
PM	Sel de mer fin en sachet 1 kg LA TABLEE	0025254

Étapes de préparation

- 1 Mettre en cuisson le mélange de riz dans le bouillon de légumes. Egoutter et rafraichir le riz
- 2 Ciseler finement les oignons rouges et la botte de coriandre.

- 3 Ajouter au riz les différentes graines: tournesol, pignons de pins, courges,
- 4 Assaisonner avec la vinaigrette cassis-framboise sel et poivre. Ajouter les fèves décortiquées.
- 5 Terminer le mélange avec les baies de fruits rouges et la salade roquette.