FICHE RECETTE

Mise à jour : 18/04/2024

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 BEN'S ORIGINAL	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

Ces spécifications sont données dans un souci d'information et peuvent être modifiées en fonction de contraintes techniques et/ou réglementaires, selon les informations fournies par le fournisseur.
Photo non contractuelle - suggestion de présentation

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.

Ces spécifications sont données dans un souci d'information et peuvent être modifiées en fonction de contraintes techniques et/ou réglementaires, selon les informations fournies par le fournisseur.
Photo non contractuelle - suggestion de présentation