



Salade céréalienne de printemps

Intention : cuisine d'un panier de saison.
Légumes du mois de mai : fèves, navets, betteraves

Ingrédients : pour un plat

200 g de riz demi-complet
1 botte de navets
1 botte de betteraves
1 oignon ou 1 botte d'oignons frais
200 g de fèves
2 oeufs
1 c.à s. de sauce soja
Vinaigrette 5 cl : purée de cacahuète, jus de citron, huile d'olive

Mode opératoire :

Etape 1 :

La cuisson des légumes

1. Laver et émincer les légumes
2. Faire cuire les légumes à la suée dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Déglacer à la sauce soja.
3. Faire la même chose avec les fèves et un fond d'eau.
4. Râper les betteraves

Etape 2 :

La cuisson du riz

1. Rincer les grains de riz. Verser le riz dans 2 volumes d'eau froide dans une casserole. Porter à ébullition puis à feu doux durant 10 minutes. Ne pas remuer! Goûter le riz. Remettre à chauffer une minute et goûter à nouveau.
- 2 - Égrener en quelques légers coups de cuillère avant utilisation.

Etape 3 :

Réaliser une omelette

1. Casser les œufs dans un saladier. Fouetter les oeufs à l'aide d'une fourchette. Saler.
2. Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile. Et chauffer les oeufs.

Etape 4 :

Réaliser la vinaigrette

1. Presser le jus de citron
2. Dans un bol, mélanger 1 cuillère à soupe de purée de sésame ou de cacahuète, 2 cuillères à soupe d'huile et le jus de citron.
3. Saler, poivrer, goûter !

Etape 5 :

Assemblage

4. Mélangez délicatement le riz aux légumes à la suée, aux oeufs et la vinaigrette.