



Salade de riz au saumon fumé et petits légumes printaniers

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 13 min

Recette pour 6 personnes

Ingrédients

- 12 tranches de Saumon Fumé
- 500 g de riz
- 1/2 concombre
- 100 g de pois gourmands
- 1 botte d'asperges vertes
- 1 carotte râpée
- 1 oignon rouge
- 2 branches de céleri-branche
- 1 botte de radis roses
- 1 mélange de graines pour salade
- 3 c. à soupe de sésame noir
- Le jus d'un citron
- 4 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
- 1 c. à soupe d'huile de sésame (facultatif)
- Sel
- Poivre du moulin

1. Faire cuire le riz 12 à 15 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée puis l'égoutter et le rincer sous l'eau froide.
2. Pendant ce temps, couper les pointes d'asperges en 2, les faire cuire 3 min dans une seconde petite casserole avec les pois gourmands.
3. Les égoutter et les plonger dans un saladier d'eau froide.
4. Couper le concombre et l'oignon rouge en fines rondelles.
5. Fendre chaque radis en 4 et ciseler finement leurs fanes avec les branches de céleri. Couper les tranches de saumon fumé en grandes lanières.
6. Préparer la vinaigrette en émulsionnant les huiles avec le jus de citron. Saler et poivrer. La verser sur le riz dans un grand saladier en ajoutant les graines. Mélanger bien. Ajouter délicatement les autres ingrédients puis le saumon fumé.
7. Servir aussitôt dans de grands bols.