



Salade de riz à l'avocat, citron et feta

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 30 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 2 avocats
- 1 citron jaune
- 1 concombre
- 150 g de feta bio
- 300 g de riz parfumé bio
- 2 tomates
- 1 échalote
- 4 c. à soupe d'huile d'olive

Le riz

1. Portez à ébullition une casserole remplie d'une grande quantité d'eau chaude (ainsi le riz collera moins) pour cuire le riz. Utilisez si nécessaire une bouilloire pour chauffer l'eau plus vite ! Versez le riz et faites cuire 12 min à petits bouillons jusqu'à ce qu'il soit tendre. Remuez régulièrement pour qu'il n'accroche pas au fond de la casserole.
2. Une fois cuit, égouttez-le et passez-le sous l'eau froide.

La salade

1. Dans un saladier, déposez au fur et à mesure les ingrédients suivants : coupez en deux, pelez et ciselez (coupez en petits dés) l'échalote. Pressez le citron jaune. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez bien. Salez, poivrez.

2. Coupez la tomate et le concombre en dés.
3. Coupez l'avocat en 4 quartiers en contournant le noyau. Pelez-le comme une clémentine puis taillez-le en tranches puis en dés (1 cm environ). Coupez la feta en dés (1 cm environ).
Une fois cuit et refroidi, ajoutez le riz.
Goutez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
4. Servez votre salade de riz à l'avocat, citron et feta bien fraîche.