

SALADE DE RIZ AU THON

Février 2011 (Actualisé en juillet 2019)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 120 g de riz long américain ou Surinam
- ★ 50 g de petits pois surgelés
- ★ 1 boîte de thon au naturel (93 g)
- ★ 1 boîte de maïs doux en grains (1/4)
- ★ 1 petite carotte
- ★ 1 citron jaune
- ★ 5 olives noires dénoyautées
- ★ 5 olives vertes dénoyautées
- ★ 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- ★ 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 3 cuillères à café de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre gris moulu

Ustensiles : 3 casseroles, Égouttoir, Bol, Saladier

Préparation : 10 mn

Cuisson : 25 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 2,95 € (Soit 0,74 € par personne)



Recette :

Couper le citron en deux, extraire le jus dans un bol. Peler la carotte, la couper en petits dés de 5 mm de côté. Porter une petite casserole d'eau à ébullition avec une cuillère à café de gros sel, ajouter les dés de carotte et cuire à frémissement 25 minutes, égoutter. Porter à ébullition une casserole avec 1,5 litres d'eau et une cuillère à café de gros sel, ajouter le riz, une cuillère à soupe de jus de citron et cuire à petits bouillons de 14 à 18 minutes selon le type de riz (voir indications sur le paquet), égoutter et rincer à l'eau fraîche dans un égouttoir. Porter une petite casserole d'eau à ébullition avec une cuillère à café de gros sel, ajouter les petits pois et cuire à frémissement 12 minutes, égoutter. Couper les olives en rondelles. Ouvrir la boîte de maïs et l'égoutter. Dans un saladier mettre le riz, les petits pois, la moitié du maïs, les dés de carotte, le thon émietté et les rondelles d'olives, mélanger.

Préparer une vinaigrette : dans un bol placer une pincée de sel et le vinaigre. Bien tourner pour dissoudre le sel, ajouter le poivre, l'huile et bien homogénéiser. Verser sur la salade au moment de consommer et bien mélanger le tout délicatement.

Boisson :

Un Coteaux d'Aix-en-Provence ou un Sancerre rosé servi à 8°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.