

## Salade de riz

Préparer du riz à l'eau, le rincer à l'eau froide pour que les grains ne collent pas. Bien l'égoutter, le laisser refroidir et le mélanger avec la sauce et les autres ingrédients. On peut préparer la salade 1/2 jour à l'avance; la garder au frais à couvert jusqu'au moment de servir.

## Salade de riz au poulet

Préparation et cuisson: env. 35 min

### Dressing au curry

4 c. à soupe **de vinaigre de vin blanc**  
 3 c. à soupe **d'huile de tournesol**  
 100 g **de demi-crème acidulée**  
 2 c. à soupe **de mayonnaise**  
 1 c. à soupe **de curry**  
 2 c. à soupe **de raisin secs foncés**  
 2 litres **d'eau**  
 250 g **de riz à grains longs**  
 (p. ex. riz parboiled)  
 1 c. à soupe **de sel**

### beurre à rôtir

3 **blancs de poulet** (d'env. 150 g),  
 en dés d'env. 1 cm

1/4 de c. à café **de sel**, un peu **de poivre**

2 **melons** (p. ex. de Cavaillon,  
 d'env. 1 kg), en deux, épépinés,

selon besoin **sel**, **poivre**

bien remuer le tout dans une terrine  
 ajouter  
 porter à ébullition dans une casserole

ajouter, porter à ébullition, cuire 20 min  
 à feu moyen à découvert, rincer à l'eau  
 froide, égoutter, mélanger à la sauce  
 chauffer dans une poêle antiadhésive

rôtir par portions (en 3 portions)  
 env. 3 min, retirer

assaisonner le poulet, mélanger au riz

extraire des boules à l'aide d'une cuillère  
 parisienne, mélanger à la salade

assaisonner

Par personne: lipides 23 g, protéines 33 g, hydrates de carbone 71 g, 2622 kJ (627 kcal)

**Variantes:** **Salade de riz à l'ananas:** remplacer les melons par 1 **ananas** (env. 1 kg). Couper l'ananas en deux en longueur, retirer le cœur ligneux, détacher la pulpe de l'écorce, couper en dés d'env. 1 cm, mélanger à la salade.

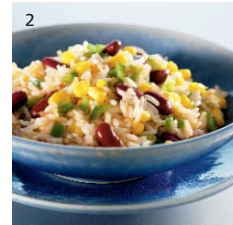
**Salade de riz au thon:** au lieu du dressing utiliser 2 portions de **vinaigrette aux herbes** (voir à droite). Remplacer le poulet par 2 boîtes de **thon à l'eau salée** (d'env. 200 g), égoutté et émietté. Au lieu des melons et des raisins secs, utiliser 300 g de **petits pois surgelés**, cuits env. 3 min avec le riz.

### Tableau des temps de cuisson

Riz parboiled (p. ex. Uncle Ben's, carolina)	env. 20 min
Riz basmati et riz parfumé	env. 15 min
Riz à risotto (p. ex. arborio, carnaroli, riso nostrano ticinese, vialone)	env. 20 min
Riz au lait (p. ex. camolino, originario)	env. 25 min
Riz complet	env. 50 min
Riz complet à la marmite à vapeur	env. 15 min
Riz de Camargue	env. 50 min



**Salade de riz mexicaine**  
**Sauce chili:** bien remuer, dans une terrine, 2 cc de **moutarde forte**, 4 cs de **vinaigre de vin blanc**, 3 cs d'**huile de tournesol**, 4 cs de **hot ketchup**, 1 **échalote** finement hachée et 1/2 cc de **piment en poudre**, saler avec 3/4 cc de **sel**.



**Salade:** préparer 1 portion de **riz à grains longs**, mélanger avec la sauce. Ajouter 1 boîte de **grains de maïs** (env. 340 g) et 1 boîte de **haricots rouges** (env. 450 g), rincés, égouttés, ainsi que 1 **poivron vert**, en petits

dés; laisser macérer env. 15 min.

**Suggestion:** dresser la salade sur des **coquilles de taco**.



**Vinaigrette aux herbes**  
 Dans un saladier, remuer 2 cs de **vinaigre aux herbes**, 4 cs d'**huile de tournesol**, 1/2 **oignon**, finement haché, 2 cs d'**aneth**, de **persil plat** et de **ciboulette**, finement coupés, assaisonner avec du **sel** et du **poivre** selon besoin.