

SALADE DE RIZ AU THON, RADIS ET CŒUR DE PALMIER

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 10 minutes
Pour 4-6 personnes	1 casserole, 1 saladier

Ingédients :

250 g de riz basmati
1 botte de radis
2 cœurs de palmier
50 gr de comté
1 boîte de thon
olives vertes dénoyautées
ciboulette
coriandre ou persil
jus de citron
huile d'olive
sel, poivre

Préparation :

- 1 - Faire cuire le riz 10 minutes dans de l'eau bouillante salée.
- 2 - Découper les radis, les olives et les cœurs de palmier en rondelle, le comté en petits dés, ciseler la coriandre ou le persil finement.
- 3 - Egoutter et laisser refroidir le riz puis dans un saladier, mélanger le riz, les radis, les cœurs de palmier, le comté, le thon, les olives, la ciboulette ciselée, la coriandre ou le persil.
- 4 - Faire une vinaigrette avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
Assaisonner votre salade et mélanger, servir bien frais.