

Salade de riz croustillant

Ingrédients pour 4 personnes

- 150g de riz cru
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 avocat
- 250g de thon en conserve égoutté
- ½ concombre
- 3 cébettes
- des oignons frits (facultatif)
- Sauce : 2 c. à soupe de mayonnaise, 1c. à soupe de sauce soja, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de miel



Préparation

- Faire cuire le riz selon le temps indiqué sur le paquet
- Préchauffer le four à 200°C
- Une fois cuit, disposer le riz sur une plaque de cuisson, badigeonner de sauce soja et d'huile
- Bien mélanger, étaler sur une l'ensemble de la grille et enfourner 20 min à 200°C
- Pendant ce temps laver tous les légumes
- Eplucher le concombre et l'avocat
- Découper tous les légumes en dés et les cébettes en rondelles
- Dans un grand saladier mettre le thon émietté et égoutté
- Ajouter tous les légumes découpés, et le riz froid
- Réserver au réfrigérateur pour plus de fraîcheur
- Dans un petit bol mettre la mayonnaise, la sauce soja, l'huile d'olive, le miel et assaisonner selon votre goût
- Mettre la sauce et les oignons frits au moment de servir !