

SALADE DE RIZ A L'ORANGE, AU CELERI & AUX NOIX DE CAJOU

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 30 min le temps de la ...

Cuisson: 30 min



Salade :

250 g de riz complet

2 ou 3 branches de céleri-branche (selon leur grosseur)

3 oranges

2 oignons nouveau avec leur tige

150 g de jambon blanc ou de poulet (blanc de poulet poché ou reste de poulet rôti)

1 poignée de noix de cajou

Sauce :

2 cuillères à soupe de vinaigre Melfor (condiment aromatisé au mile et à l'infusion de plantes)

1 cuillère à café de moutarde

1 cuillère à soupe d'huile de noix 1 cuillère à soupe de purée de noix de cajou (en magasin bio)

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 pointe de gingembre en poudre

sel

poivre du moulin

- 1 Faire cuire le riz complet dans un grand volume d'eau salée pendant 30 min au moins (le riz complet cuit beaucoup plus longtemps que le riz blanc).
- 2 Laver les branches de céleri et les couper en fins tronçons.
- 3 Laver les oignons nouveaux, les éplucher et les émincer (tige comprise).
- 4 Peler les oranges à vif et les découper en suprêmes. Réserver le jus.
- 5 Découpe le jambon en petits dés si c'est une grosse tranche ou en petits carrés pour des tranches fines.
- 6 Mélanger tous les ingrédients de la sauce + le jus des oranges dans un bol.
- 7 Quand le riz est cuit, l'égoutter, le laisser un peu refroidir puis y ajouter la sauce, le céleri, le jambon et les oignons. Bien mélanger.
- 8 Transvaser dans un saladier, décorer des suprêmes d'orange et des noix de cajou.
- 9 Déguster tiède ou froid.

