

Salade de riz, maïs, pamplemousse, jambon cru et graines



Pour 2 personnes :

50 g de riz cru

1 petite boîte de maïs

1 pamplemousse

2 tranches de jambon cru

1 CS de raisins secs + 1 CS de pignons de pin

Ciboulette

Vinaigrette (jus de pamplemousse, huile d'olive, sel et poivre)

- Faire cuire le riz selon les indications du paquet. Bien rincer et égoutter. Réserver le temps que ça refroidisse.
- Couper le pamplemousse et le détailler en suprême. Récupérer le jus pour préparer une vinaigrette.
- Rincer et égoutter le maïs, ciseler la ciboulette.
- Dans un saladier, mélanger délicatement le riz, avec les suprêmes de pamplemousse, le maïs, les raisins secs et les pignons de pin.
- Couper le jambon cru en fines lanières et les incorporer dans la salade, avec la ciboulette ciselée. Mélanger encore quelques secondes et mettre au frais jusqu'au service.
- Proposer, à part, sur la table, une vinaigrette composée du jus de pamplemousse récupéré, d'huile d'olive, de sel et de poivre.

SANDS
CIBZL