

SALADE DE RIZ AU POIVRON CRU ET GRAINES DE TOURNESOL

Un bel équilibre entre le poivron cru plein de vitamines et antioxydants, le riz pour répondre à la satiété, les graines de tournesol avec les bons acides gras et les fibres supplémentaires. Cette préparation simple met en appétence par sa saveur de noisette

- 1 poivron rouge
- 100 gr riz
- 2-3 càs tournesol
- 3 càs vinaigrette
- 1 bol olives noires



-  10 minutes
-  10 minutes
-  3 portions



1. Laver et couper un beau poivron rouge en très petits morceaux. Pendant ce temps, faire cuire le riz



2. C'est l'opération qui prend le plus de temps mais ça laisse le temps au riz de cuire



3. Ajouter au poivron, les olives réduites en petits morceaux elles aussi



4. Après cuisson et léger refroidissement du riz, ajouter à la salade de poivrons et olives



5. Mélanger le tout et ajouter les graines de tournesol



6. Assaisonner avec une vinaigrette disponible ou en faire une à base d'huile, vinaigre, sel, poivre



7. Une salade simple et savoureuse