

## Salade de riz

Pour vos midi du quotidien

### Ingrédients pour 1 / 2 personnes

- 15g de riz complet cru = environ 50g une fois cuit
- 1 tomate
- 50g de concombre
- 50g de maïs
- 50g de poivron rouge
- 5g de graine de tournesol
- Épices de votre choix: persil, ciboulette, ail des ours...
- Vinaigrette
- 1 cuillère à soupe de yaourt nature 0%
- 1 à 2 cuillères à soupe de citron selon votre goût

### Préparation 10 minutes / Cuisson selon temps de cuisson de votre riz

- Mettre l'eau à chauffer dans un casserole. On compte 1 volume de riz pour 5 volumes d'eau
- Peser et rincer le riz
- Le mettre dans la casserole lorsque l'eau bout
- Laisser cuire le temps indiqué sur votre paquet
- Pendant ce temps
- Couper tous les légumes en dés
- Les mettre dans votre saladier
- Ajouter les graines de tournesol et les épices
- Mélanger
- Une fois le riz cuit, l'égoutter et le rincer pour stopper la cuisson
- Ajouter le riz aux légumes
- Préparer la vinaigrette
- Dans un bol mélanger le yaourt et le citron
- Verser la sauce sur la salade
- Ne mélanger la sauce à la salade qu'au moment de la dégustation

### Accompagnement

- Cette salade est assez légère elle permet de compléter votre repas avec des muffins salés, une part de tarte, une pita...

Diétôdélices