



Cuisson:
15 min



Prépa:
15 min



4 p.



Crustacés

Salade de riz et scampis au curry

200gr de riz complet

Curry

Curcuma

1/2 chou chinois

200gr de scampis, décortiqués
et sans boyau

200gr d'asperges vertes

2 pommes

1 citron

1 orange

1 courgette

Persil

1 nectarine

Huile d'olive

4 càs de graines de tournesol

2 cas de graines de sésame

1. Lavez le riz et faites-le cuire dans deux fois son volume d'eau assaisonné de curry et de curcuma. Laissez refroidir.
2. Ciselez le chou chinois. Rincez les scampis et cuisez-les à la vapeur 9 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient roses.
3. Lavez les asperges, coupez-les en tronçons d'1 cm après avoir retiré le pied et la tête. Cuisez-les à la vapeur 3 minutes, ajoutez les têtes et cuisez à nouveau 3 minutes.
4. Lavez la courgette et coupez-la en cubes d'1/2 cm de côté. Lavez le citron et l'orange et prenez-en le zeste. Prenez les suprêmes d'orange et pressez le citron. Lavez les pommes et les nectarines. Coupez les pommes en cubes d'1 cm de côté et citronnez-les pour éviter l'oxydation. Coupez les nectarines en tranches.
5. Lavez puis ciselez le persil finement. Faites torréfier légèrement les graines de sésame et les graines de tournesol séparément.
6. Mélangez le tout délicatement, versez un filet d'huile d'olive et mélangez bien. Servez immédiatement.

Variantes

Remplacez les scampis par de l'avocat et ajoutez des baies de poivre rose.

Les fruits peuvent être remplacés en fonction des saisons.

Nutri

Pour torréfier, on met les graines sans matière grasse dans une poêle et on fait dorer jusqu'à l'odeur de grillé, sans laisser noircir.

