



SALADE DE RIZ MEXICAINE

1 portion

INGRÉDIENTS

- 30 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 unité grande de carotte, crue [165 g]
- 25 grammes de maïs entier, cru
- 1/2 unité moyenne de poivron rouge, cru [93 g]
- 10 grammes de piment, cru
- 1/4 unité grande d'oignon rouge, cru [51 g]
- 5 grammes de basilic, frais
- 5 grammes de vinaigre balsamique
- 1/4 boîte moyenne de haricot rouge, appertisé, égoutté [63 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée [16 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le riz. Pendant ce temps, épluchez les carottes et râpez-les. Lavez le poivron, puis émincez-le en lanières fines. Pelez et hachez l'oignon rouge. Égouttez le maïs et les haricots rouges. Lavez le piment, retirez les graines et hachez-le. Lavez et ciselez le basilic. Dans un bol, mélangez le piment et l'échalote hachés, la sauce soja, l'huile et le vinaigre. Rassemblez dans un saladier le maïs, les haricots rouges, les carottes, le basilic et le poivron. Salez et poivrez, ajoutez la sauce et mélangez. Lorsque le riz est cuit, ajoutez-le et mélangez.
- 2° Faites cuire le riz. Pendant ce temps, épluchez les carottes et râpez-les. Lavez le poivron, puis émincez-le en lanières fines. Pelez et hachez l'oignon rouge. Égouttez le maïs et les haricots rouges. Lavez le piment, retirez les graines et hachez-le. Lavez et ciselez le basilic. Dans un bol, mélangez le piment et l'échalote hachés, la sauce soja, l'huile et le vinaigre. Rassemblez dans un saladier le maïs, les haricots rouges, les carottes, le basilic et le poivron. Salez et poivrez, ajoutez la sauce et mélangez. Lorsque le riz est cuit, ajoutez-le et mélangez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (397 g)	% AR
ÉNERGIE	85 kcal	337 kcal	17 %
PROTÉINES	3 g	13 g	26 %
GLUCIDES	17 g	68 g	26 %
SUCRES	4 g	16 g	18 %
LIPIDES	2 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	13 g	54 %
SODIUM	363 mg	1439 mg	60 %