



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Salade de riz, thon aux tomates séchées & câpres



Pour 4 personnes



Très facile



23 min

1.32€ La portion (prix indicatif)



Un plat familial, la fameuse salade de riz !

Suggestion pour pimper votre salade : toutes les tartinades de thon peuvent être utilisées dans cette recette comme celle aux poivrons ou celle aux aubergines et olives.

Les ingrédients

- 300 g de Riz long grain
- 125 g de Thon et tomates séchées en tartinade
- 2 pièce de Tomate
- 0.5 pièce de Concombre
- 2 unité de Echalote
- 2 c à s de Câpre
- 40 g de Olive verte dénoyautée

Étapes de préparation



Préparation : 10 min



Cuisson : 13 min



Attente : 0 min

- 1 Faites cuire 300 g de riz selon les instructions du fabricant.
- 2 Pendant ce temps, coupez 2 tomates en petits dés et égouttez-les dans une passoire jusqu'au dressage de la salade.
- 3 Épluchez la moitié d'un concombre, détaillez-le en petits dés.
- 4 Une fois le riz cuit, égouttez-le et rincez-le sous l'eau froide pour le refroidir rapidement. Laissez-le égoutter.

- 5 Ciselez finement 2 échalotes.

Astuce : rincez-la sous un filet d'eau chaude durant 30 secondes pour adoucir son goût.

- 6 Rincez 40 g d'olives et 2 càs de câpres. Coupez les olives selon vos préférences.
- 7 Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients avec le thon et poivrez. Mélangez bien. Si vous avez le temps, attendez 30 minutes avant de servir pour que les goûts se mélangent.