

Salade fraîcheur



Plat **Facile**

Pour : 8 personnes

Préparation : 15 mn

Envie de fraîcheur... Besoin de vitamines... Nous avons essayé d'allier les deux en réalisant cette délicieuse salade.

Ingrédients

- 200 g de riz cuit
- 3 tomates
- 2 poivrons
- 1 petit concombre
- filets d'anchois
- thon au naturel
- 1 cs de moutarde
- 5 cs de vinaigre de miel
- 5 cs d'huile d'olive
- sel
- poivre
- 2 échalotes
- 2 cornichons
- ciboulette

Préparation

- 1 Pelez, lavez et taillez les tomates, le concombre, les poivrons et les échalotes. Faites cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante le temps indiqué sur le paquet, puis égouttez-le soigneusement. Laissez-le refroidir. Égouttez le thon.
- 2 Prenez un grand plat et disposez le riz dans le milieu en formant un dôme. Mettez les légumes tout autour en les disposant de façon harmonieuse. Posez quelques filets d'anchois sur le riz en formant une étoile. Enfin éparpillez le thon sur les légumes. Réservez ce plat au frais.
- 3 Pendant ce temps, réalisez une vinaigrette bien relevée avec le vinaigre, l'huile, la moutarde, les échalotes, les cornichons et la ciboulette. Présentez votre salade fraîcheur accompagnée de la vinaigrette. Bon appétit !

Proposé par



lesbonsrestaurants

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

