

Salade de riz sauvage à la betterave



Riz complet

Salade de pâtes à l'italienne



Pâtes complètes



Salade de pâtes à l'italienne

INGRÉDIENTS

4

- 250 g de pâtes complètes (farfalle, penne ou spirelli)
- 5 c. à s. bombées de tapenade aux tomates séchées
- 100 g de jambon cru
- 1 boule de mozzarella
- 2 petits ravers de tomates cerises
- 1 grande poignée de roquette
- 2 c. à s. de basilic frais
- 2 c. à s. de parmesan râpé
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Cuire les pâtes dans 2,5 litres d'eau bouillante salée avec 1 cuillère à café de sel, selon la durée indiquée sur l'emballage.
2. Egoutter les pâtes, les rincer à l'eau froide et ajouter la tapenade.
3. Couper les tomates cerises en deux, le jambon en fines lanières et la mozzarella en dés.
4. Laver la roquette.
5. Ciseler le basilic.
6. Mélanger tous les ingrédients.
7. Assaisonner.
8. Réserver au réfrigérateur avant de déguster.

Variante : vous pouvez remplacer les pâtes par un autre féculent complet (riz, blé, quinoa, etc.)

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
482kcal	18g	49g	10g	26g

viasano.be

Salade de riz sauvage à la betterave

INGRÉDIENTS

4

- 250 g de mélange de riz complet au riz sauvage
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 1 paquet de betteraves rouges cuites
- 1 concombre
- 1 petit oignon rouge
- 4 œufs
- 5 c. à s. de persil ou ciboulette
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 4 c. à s. d'huile de colza
- 4 c. à s. de vinaigre de framboise
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Cuire le riz dans 2,5 litres d'eau bouillante avec les deux cubes de bouillon de volaille, selon la durée indiquée sur l'emballage.
2. Egoutter le riz, le rincer à l'eau froide et ajouter l'huile de colza.
3. Préparer les œufs en omelette fine :
 - a. Casser les œufs dans un plat.
 - b. Ajouter 1 cuillère à soupe de persil ou de ciboulette, du poivre et une pincée de sel.
 - c. Battre les œufs en omelette.
 - d. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle.
 - e. Cuire l'omelette et la laisser refroidir sur une assiette ou une planche à découper.
 - f. Couper l'omelette en fines lamelles
4. Couper les betteraves et le concombre en dés.
5. Eplucher et hacher l'oignon.
6. Mélanger tous les ingrédients.
7. Ajouter le vinaigre de framboise et rectifier l'assaisonnement.
8. Réserver au réfrigérateur avant de déguster.

Variante : vous pouvez remplacer le riz par un autre féculent complet (pâtes, blé, quinoa, etc.)

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
425kcal	17g	52g	7g	14g

viasano.be

