

SALADE DE RIZ, MANGUE & CONCOMBRE

Pour 4 à 6 personnes



1,5 tasse de riz mélangé (mélange de riz brun et riz sauvage)

1/4 tasse de quinoa rouge et blanc

le zeste râpé et jus de 2 citrons verts

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de sirop d'agave

1 mangue pelée, dénoyautée et coupée en dés

1 petit concombre pelé, épépiné et coupé en dés

2 oignons verts tranchés finement

1/2 tasse de coriandre fraîche hachée

1/3 tasse d'amandes ou noix de pécan ou noix de cajou grillée à sec et hachées

sauce chili à discrétion

poivre du moulin

sel

Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition sur feu vif, puis ajouter le riz. Cuire pendant environ 15 min, puis ajouter le quinoa à l'eau. Cuire pendant 15 min ou jusqu'à ce que le riz et le quinoa soit tendre. Égoutter et rincer sous l'eau et de froid jusqu'à ce que les grains soient refroidis. Egoutter si nécessaire.

Pendant ce temps, fouetter le jus de citron et le zeste, l'huile, le sirop d'agave, la sauce chili, sel et poivre au goût dans un grand bol.

Ajouter le mélange de riz, les dés de mangue & concombre, les oignons verts, les noix et mélanger.

Assaisonner avec du sel supplémentaire si nécessaire.