

FONDATION



RIZ DE  
SAINT-VINCENT



GROUPE SCOLAIRE LE PETIT POUCKET/  
CÉLINE TEYSSANDIER DE LAUBARÈDE -  
CE1 - 2020

LA SALADE DE COEUR  
(VÉGÉTARIEN)



## LA SALADE DE COEUR (VÉGÉTARIEN)

### INGRÉDIENTS

- 50 g de riz, 50 g de quinoa
- 20 g de poivron
- 1/2 kiwi
- 20 g de poivron
- 10 germes de lentilles
- 2 pincées de graines de lin

#### Pour la sauce :

- 5 g de gingembre
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 2 c.à.s de vinaigre balsamique

Préparation : 10 min

1 part

Cuisson : 15 min

#### La salade :

- Mélanger le riz et le quinoa cuits dans une assiette.
- Mettre cette préparation dans le moule en forme de coeur.
- Démouler ce mélange dans une assiette.
- Découper les lamelles d'avocat.
- Disposer les tranches d'avocat sur le mélange riz-quinoa.
- Peler et couper le kiwi en lamelles.
- Disposer les lamelles de kiwi sur le mélange riz-quinoa.
- Laver le poivron et le couper en petits cubes et les disposer sur la préparation.
- Laver et parsemer de germes de lentilles.
- Terminer en rajoutant des graines de lin.

#### La sauce :

- Peler et couper finement le gingembre.
- Mettre le gingembre dans un petit bol.
- Rajouter 3 grandes cuillères à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique.