



Salade de RIZ

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de repos: 60 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 240g de riz cru
- 1 ravier de champignons de Paris
- 10 à 15 choux de Bruxelles
- le jus d'un citron
- 80g de cubes de jambon cuit

PRÉPARATION :

* Faire cuire le riz dans de l'eau bouillante salée en respectant le temps de cuisson indiqué sur l'emballage.

* Une fois cuit, l'égoutter et le passer sous l'eau froide pour le refroidir et éviter qu'il ne colle.

* Nettoyer les champignons et les couper en lamelles. Les cuire quelques minutes dans une poêle antiadhésive.

* Laver et découper les choux de Bruxelles. Les laisser macérer 1 heure dans le jus de citron.

* Mélanger tous les ingrédients et servir frais.

WRAPS

Temps de préparation : 20 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES) :

- 6 galettes de blé ou de maïs
- 12 tranches de filet de poulet ou de dinde
- 4 carottes râpées
- 6 poignées de salade de blé
- 4 càs* rases de mayonnaise

* cuillères à soupe

PRÉPARATION :

* Laver les légumes et râper les carottes.

* Étaler les galettes à plat sur le plan de travail, les garnir de mayonnaise, de filet de poulet et des crudités.

* Replier 2 bords vers l'intérieur et rouler le wraps.

MAYONNAISE

Temps de préparation : 5 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 1 jaune d'œuf
- 100ml d'huile neutre (colza, tournesol, ...)
- 1 à 2 cuillères à café de vinaigre
- $\frac{1}{2}$ cuillère à café de moutarde
- sel
- poivre

PRÉPARATION :

* Séparer le jaune du blanc d'œuf.

* Mélanger le jaune avec le sel, le poivre, le vinaigre et la moutarde.

* Fouetter en versant l'huile petit à petit.

* La mayonnaise doit épaissir.