

Bonduelle



Salade de riz froide aux fruits de mer

🕒 PRÉPARATION : 30 min. + 2 h pour refroidir

🍴 PRÉPARATION :

👤 PERSONNES : 4

🥬 INGRÉDIENTS :

- 200 g de riz blanc
- 150 g de moules cuites
- 150 g de queues de scampi (cuites et décortiquées, éventuellement prêtes à l'emploi)
- 1 petite boîte de calamars à l'huile
- 1 petite boîte de 150 g de Bonduelle Crispy Maïs
- 1 verre de vin blanc
- ½ l de bouillon de légumes (½ l d'eau + 1 cube de bouillon de légumes)
- 100 g de tomates séchées à l'huile
- quelques brins de basilic
- 4 oignons de printemps
- sauce cocktail

Chauffez un peu d'huile d'olive dans la poêle et faites cuire le riz jusqu'à ce que les grains soient brillants. Ajoutez alors le bouillon et le vin et laissez cuire le riz jusqu'à ce qu'il soit bien cuit (environ 20 minutes).

Laissez refroidir.

Coupez les oignons de printemps en rondelles. Égouttez les calamars et mélangez-les avec le maïs, les moules, les scampi, les tomates et les oignons de printemps. Mélangez le tout au riz froid et déchirez par-dessus les feuilles de basilic.

Délicieux avec une sauce cocktail.

🏠 VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PERSONNE :

kcal	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Acides saturés (g)	Fibres (g)
397,23	5,28	56,99	7,58	0,45	4,85

CONSEIL DU DIÉTÉTICIEN :

Les fruits de mer sont moins riches en acides gras de type oméga 3 que le poisson. Ils conviennent toutefois parfaitement à notre alimentation quotidienne parce qu'ils contiennent de l'EPA et du DHA (deux acides gras essentiels).