

C'est l'été, la période des sorties en bateau et des croisières.

Voici des salades de saison rafraîchissantes, colorées, délicieusement diététiques, et néanmoins « divines ».



Salade de la mer



Préparation 15 mn – cuisson 30 mn.

Pour 2 personnes, il vous faut : 200 g de poisson – 100 g de riz - 150 g de tomates cerise – persil – 2 œufs – huile d'olive – safran – sel et poivre.

- 1** – Chauffer un peu d'huile dans une sauteuse. Y faire revenir le riz jusqu'à ce qu'il soit translucide. Le couvrir d'eau, saler, ajouter une dose de safran. Laisser cuire à feu doux, jusqu'à ce que le riz ait totalement absorbé le liquide.
- 2** – Cuire le poisson à la vapeur- on peut aussi le pocher. Cuire les œufs au dur – laver et couper les tomates cerise en deux.
- 3** – Rafraîchir les œufs sous l'eau froide, les écaler et les couper en quartiers - émietter le poisson – égoutter le riz.
- 4** – Mettre le riz safrané, le poisson, les tomates cerise et le persil dans un saladier. Saler, poivrer et arroser d'huile d'olive. Bien mélanger.
- 5** – Répartir la salade sur les assiettes et poser les quartiers d'œuf dur sur la salade.

Servir aussitôt.

Bon appétit

Martine
Mai 2018