

*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 riz aux pommes, carottes et fruits secs***



***Préparation 15 mn – cuisson 10 mn.***

*Pour 2 personnes, il vous faut : 150 g de riz long grain – 1 carotte – 1 pomme – 50 g de noix – 40 g de raisins secs – persil – 1 jus de citron – 2 c à soupe d'huile d'olive – 1 c à café de miel.*

**1** – Laver et couper les carottes en fines rondelles. Remplir une casserole d'eau et amener à ébullition – saler – ajouter le riz et les carottes et laisser cuire 10 mn, jusqu'à ce que le riz soit à point - égoutter – rafraîchir à l'eau froide – égoutter à nouveau et réserver.

**2** – Couper la pomme en quartiers, retirer le cœur et les pépins, puis détailler en lamelles. Laver les raisins à l'eau tiède et concasser grossièrement les noix.

**3** – Dans un grand bol, mélanger le riz et les carottes refroidis, la pomme, le persil haché et les raisins.

**4** – Mélanger le jus de citron avec le miel, un peu de sel et de poivre, puis émulsionner en ajoutant progressivement l'huile. Verser la sauce sur la salade et mélanger soigneusement. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

**Bon appétit**

**Martine  
Mai 2018**