

**Salade de riz noir, carottes,  
avocat, tofu, cacahuètes et  
sésame (vegan)**

**Salade de riz noir, carottes,  
avocat, tofu, cacahuètes et sésame**



***Ingrédients pour 2 personnes :***

- 120 g de riz noir
- 2 carottes
- 1 avocat
- 60 g de cacahuètes grillées

- 80 g de tofu à la japonaise Taifun, ou à défaut de tofu fumé
- 2 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe de sauce soja ou de tamari

***Déroulement de la recette :***

1. Faire cuire le riz noir comme indiqué sur l'emballage. Égoutter puis bien rincer à l'eau froide avant d'égoutter de nouveau.
2. Laver et râper les carottes.
3. Détailler la chair de l'avocat en petits dés.
4. Concasser grossièrement les cacahuètes.
5. Couper le tofu en petits dés.
6. Combiner les ingrédients ci-dessus dans un saladier.
7. Incorporer l'huile de sésame, le jus de citron et la sauce soja ou tamari.
8. Servir aussitôt ou réserver au réfrigérateur.

***Et parce que c'est vous, je partage une autre idée de plat facile et rapide à base de riz, que j'ai publiée cette semaine sur les réseaux sociaux :***



Vraiment simple, réconfortant et bon. Le genre de repas que l'on peut improviser avec des restes, et qui réchauffe lorsque les soirées sont fraîches. J'ai déposé une purée de potiron dans un bol et j'ai ajouté du riz semi-complet. J'ai saupoudré

de levure maltée, de curcuma, de cannelle, de sel, de poivre noir et de graines de sésame. J'ai ajouté un petit filet d'huile oméga-3 que l'on trouve en magasin bio ainsi qu'1 c. à café de purée d'amandes. On peut compléter cette assiette avec des graines germées si on le souhaite et des épinards (pousses ou cuits). On mélange le tout et hop, on déguste !



[themoneytizer id=13364-16]