



Salades

Salade indienne



25 min **15 min** **10 min** **0** **383**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation de la salade indienne

- 1 Porter à ébullition deux casseroles d'eau salée.
- 2 Dans la première, verser le riz et dans la seconde, les lentilles corail. Faire cuire selon les instructions indiquées sur le paquet.
- 3 Attention, les lentilles corail cuisent vite. Surveiller la cuisson afin d'éviter d'obtenir une purée de lentilles.
- 4 Une fois cuit, égoutter le riz, puis les lentilles. Les rafraîchir sous l'eau froide. Laisser le riz et les lentilles s'égoutter et refroidir.
- 5 Tailler la mangue, la courgette, et le poivron en brunoise.
- 6 Décortiquer les crevettes roses.
- 7 Dans un saladier, mélanger le riz, les lentilles, les dés de légumes et de fruits. Ajouter les crevettes et les raisins secs.
- 8 Assaisonner de sel de poivre et de curry et d'un filet d'huile de pistache. Réserver au frais.

140 g **Riz Basmati**
140 g **Lentilles corail**
1 **Poivron(s)**
1 **Mangue**
1 **Courgette**
20 **Crevettes roses**
1 **Curry**
1 **Sel**
1 **Poivre**
30 g **Raisins secs**
1 trait **Huile de pistache**
1 **Coriandre en poudre**
1 **Lait de coco**

Étape 2

Dressage

1 Au moment de servir, napper la salade de lait de coco, de coriandre, mélanger et déguster bien frais.