

Salade de riz sardine-coriandre

Ingrédients (1 pers.)

- 120g de riz basmati, cuit
- 1 bouquet de coriandre, frais
- 1 c. à s. d'amandes allumettes
- 1 c. à s. de graines de sésames
- 1 c. à s. de graines de tournesol
- ½ boîte de sardine à l'huile d'olive
- ½ citron, le jus
- Huile d'olive



Préparation

1. Cuire le riz *al dente*.
2. Torréfiez les amandes, graines de tournesol et sésame dans une poêle à sec à feu doux. Tournez régulièrement afin de ne pas les brûler.
3. Lavez et coupez grossièrement la coriandre.
4. A l'aide d'une fourchette, émiettez la sardine dans un bol.
5. Dans un grand bol mélangez tous les ingrédients : riz, amandes et graines, coriandre et sardine.
6. Ajoutez le jus de citron, 1 bon filet d'huile d'olive et assaisonnez.