

Entrée : Riz, maïs, thon

Betteraves, œufs durs, herbes, citron



Ingrédients – Convives : 4 – Préparation : 10 min – Cuisson riz : 10 min



150g riz long



150g maïs



200g thon albacore



2 betteraves



50g d'herbes



1 càc zeste citron



¼ verre jus de citron



4 càs d'huile d'olive

Préparation

1. Faire bouillir de l'eau avec une pincée de sel, puis verser le riz.
2. Le cuire suivant l'indication du paquet. Eteindre le feu, laisser gonfler 5 min.
3. Rincer et égoutter le riz. Rincer et égoutter le maïs.
4. Verser le tout dans un saladier.
5. Rajouter le thon émietté, les tomates cerise, le jus de citron et quelques herbes. Remuer.
6. Options : Rajouter des olives noires et/ou un poivron en petits dés, et/ou feta en dés.
7. Rajouter l'huile d'olive, remuer. Saler et poivrer suivant goût, remuer.
8. Servir frais.

* * * 4 septembre 2022 * * *