

SALADE DE RIZ AUX CREVETTES GÉANTES

Préparation et cuisson: env. 45 min. Trempage: env. 12 heures
Marinade: env. 30 min. Entrée pour 4 personnes

Riz sauvage (recette de base)

Accompagnement pour 4 personnes

250 g de riz sauvage

faire tremper le riz env. 12 heures. Egoutter, mettre dans une casserole

6 dl d'eau

verser, porter à ébullition, baisser le feu, cuire env. 35 min à petit feu et à couvert, en veillant à ce que le riz reste ferme. Retirer la casserole du feu

½ c. à café de sel

saler, couvrir et laisser gonfler env. 5 min. Egoutter év., mettre dans une terrine

Marinade

2 c. à soupe de jus d'orange

2 c. à soupe d'huile

2 c. à soupe de cointreau

un peu de poivre

bien remuer le tout dans une terrine

4 queues de crevette géante

crues décortiquées, (sauf

l'extrémité), déveinées

ajouter, mélanger, couvrir et faire mariner env. 30 min au réfrigérateur

Vinaigrette à la mangue

6 c. à soupe de jus d'orange

3 c. à soupe de jus de citron

3 c. à soupe d'huile de noisette ou autre

1 mangue, la moitié en dés,

l'autre réservée à couvert

1 c. à soupe de feuilles de verveine

(p.ex. verveine citronnelle),

en fines lanières

bien mélanger le tout

selon besoin sel, poivre

assaisonner, verser la vinaigrette sur le riz, mélanger

beurre à rôtir

chauffer fortement dans une poêle, baisser le feu

crevettes géantes marinées,

égouttées, épongées

rôtir env. 4 min à feu moyen

¼ de c. à café de sel

saler

Service: couper la mangue réservée en fines tranches, répartir avec la salade sur les assiettes, dresser 1 queue de crevette au-dessus.

Suggestion: remplacer la verveine par des feuilles de menthe.

Par personne: lipides 18 g, protéines 14 g, hydrates de carbone 53 g, 1840 kJ (440 kcal)

Le riz sauvage n'est en fait pas un riz. Il s'agit d'une graminée aquatique du Nord-Est des Etats-Unis et de la région limitrophe du Canada. Le riz sauvage naturel est «moissonné» à la main et donc cher, mais il a un goût prononcé de noisette avec une note de thé noir. Sa valeur nutritive est équivalente à celle du riz. Les variétés cultivées sont moins chères, mais leur saveur est plus faible. On en trouve notamment dans des mélanges de riz (p.ex. Wild Rice Mix).

Produit de remplacement: aucun.

