

Des moments de saveur avec Brunos

Salade de riz à la betterave et au melon



30 minutes



4 portions

Ingrédients

| | |
|--------|--|
| 240 g | de riz long grain |
| 5 dl | de jus de betterave Biotta |
| 1 | melon miel |
| 100 g | de cresson et de germes mélangés |
| 1 cc | de sésame noir |
| 1/2 cc | de pâte de wasabi ou de wasabi en poudre |
| 1 dl | de marinade pour riz à sushi Sauce salade Bruno's Fitness |

Envie d'un bol de salade exotique? Ses ingrédients particuliers confèrent à la salade de riz à la betterave et au melon une note typiquement asiatique. Sans parler de la couleur exquise que le jus de betterave donne au riz. Mais cette salade n'est pas seulement un plaisir pour les yeux: la suavité du melon miel, le piquant de la pâte de wasabi et les arômes des germes en font une expérience gustative à nulle autre pareille.

Préparation

1. Cuire le riz dans un cuiseur à riz ou une casserole avec le jus de betterave et une pincée de sel.
2. Laisser refroidir un peu le riz cuit, le mariner avec la marinade pour riz à sushi et le saupoudrer d'un peu de wasabi en poudre. Bien mélanger le tout.
3. Ajouter la sauce salade Bruno's Fitness et mélanger de nouveau.
4. Couper le melon miel en fines lanières et les rouler en petites roses.
5. Servir la salade de riz dans des bols et décorer avec les roses de melon, le cresson et les germes.
6. Pour finir, saupoudrer de sésame noir et arroser d'un filet de sauce salade Bruno's Fitness.

Bon appétit!



brunosbest.ch