



Partager | S'inspirer | Découvrir

Salade de riz à la bette à carde

Cette recette est inspirée de la Tabouleh, généralement à base de blé bulghur et de persil. Lors d'un barbecue entre amis récemment, elle s'est imposée comme vedette de notre repas!

Ingrédients

1 botte de bette à carde hachée
1 ½ tasse de riz cuit
2 oignons verts
1 tasse de persil haché finement
½ tasse de menthe fraîche hachée
Mini-tomates coupées en deux
Huile d'olive
Vinaigre de riz
Ail haché
Jus de citron
Moutarde de Dijon
Sel et poivre

Étapes

1. Mélanger la bette à carde, le riz, les oignons verts et les fines herbes. Ajouter les mini-tomates délicatement.
2. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette et ajouter à la salade. Réfrigérer au moins 30 minutes avant de servir.