



ÉCOLE PRIMAIRE TINGETING-CE1 &
CE2 - 2020

SALADE DE RIZ AVEC LES LÉGUMES
DU JARDIN



SALADE DE RIZ AVEC LES LÉGUMES DU JARDIN

INGRÉDIENTS

- 1 kg de riz
- 7 œufs
- 1 KG de légumes : concombres, poivrons, carottes, tomates, radis, maïs, salade, oignons verts, coriandre.
- 2 cocos secs à râper
- 7 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 pincées de sel
- 3 citrons

Préparation : 1h30

7 parts

Cuisson : 30 min

- 1- Râper les 2 cocos.
- 2- Cuire le riz au coco et le laisser refroidir.
- 3- Faire bouillir le maïs et les œufs.
- 4- Laver tous les légumes.
- 5- Peler les carottes et les râper.
- 6- Peler les concombres.
- 7- Couper tous les légumes et les œufs en petits morceaux, dépiauter les grains de maïs.
- 8- Mélanger le riz, les œufs et les légumes.
- 9- Ajouter l'huile d'olive et le sel.