



ÉCOLE FRÉDÉRIC SURLEAU - CE1 - 2020

SALADE VEGAN

« PETIT BATEAU SUR L'EAU »



SALADE VEGAN

« PETIT BATEAU SUR L'EAU »

INGRÉDIENTS

- 1 papaye verte
- 400 g de riz jasmin
- 8 tomates cerises
- 1 petit chou rouge
- Quelques noix (variante)
- 1 concombre
- 1 épi de maïs
- 3 poivrons
- Quelques olives dénoyautés
- Huile/ vinaigre/ citron

Préparation : 30 min

4 parts

1. Je fais cuire le riz à l'eau, avec du gros sel jusqu'à cuisson complète
2. Je lave les feuilles de chou rouge, je les laisse entières.
3. Je nettoie et coupe le concombre et les poivrons en petits dès.
4. Je coupe les tomates cerises en 2 .
5. Je pèle et je râpe a papaye verte.
6. Dans un saladier je mélange le riz, et les légumes. J'ajoute le maïs.
7. Je prépare l'assaisonnement : pour cela je mélange l'huile d'olive, le jus de citron et le vinaigre balsamique.
8. Je dépose ma salade végan sur mes feuilles de choux et je décore à mon goût avec ou sans noix selon votre goût et quelques olives.
9. Faites une petite voile avec un morceau de feuille de bananier, l'accrocher sur un demi-pic à brochette.

Bon appétit !