

Salade de riz, avocat et pois chiches

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 50 minutes
Donne : 2 portions



Ingrédients

salade :

- ✓ 1 tasse de riz brun cuit
- ✓ sel non raffiné au goût
- ✓ 1 feuille de laurier séchée
- ✓ ½ c. à thé d'huile d'olive de première pression
- ✓ 2 tranches de bacon
- ✓ 1 tasse de pois chiches en conserve
- ✓ 8 tomates cerises
- ✓ 1 avocat Hass
- ✓ 2 tasses de laitue ou d'épinards

vinaigrette :

- ✓ 1 c. à table d'huile d'olive de première pression
- ✓ 1 c. à table de yogourt nature
- ✓ jus d'une limette fraîchement pressé
- ✓ 1 gousse d'ail hachée finement
- ✓ ¼ c. à thé de miel non pasteurisé
- ✓ sel non raffiné au goût
- ✓ poivre noir fraîchement moulu au goût

Préparation :

Cuire le riz brun (selon les instructions de l'emballage) dans l'eau bouillante salée avec une feuille de laurier. Une fois le riz cuit, le transférer dans un saladier. Le séparer à la fourchette, laisser refroidir puis ajouter un peu d'huile d'olive et le mettre au réfrigérateur. Cuire le bacon à la poêle selon les instructions sur l'emballage, enlever l'excédent de gras puis couper en morceaux. Égoutter et bien rincer les pois chiches à l'eau froide jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de formation d'écume. Couper les tomates cerises en deux et couper des morceaux d'avocat (sur lesquels vous pouvez y verser du jus de limette pour éviter le noircissement). Préparer, rincer et essorer la laitue ou les épinards. Mélanger le riz avec tous les autres ingrédients de la salade. Puis y verser la vinaigrette une fois le mélange des ingrédients fait.

Source : Judlyne Joseph

Saviez-vous que ... :

La consommation de légumineuses gagne en popularité pour ses bienfaits pour la santé, l'environnement et le portefeuille. En effet, elle est une alternative de choix pour diminuer la consommation de viande. Leur consommation permet de prévenir l'obésité, les maladies cardiovasculaires et le diabète. De plus, les légumineuses constituent une excellente source de protéines, fibres, fer et vitamines.

Pour diminuer les flatulences associées à la consommation de légumineuses, éviter des combiner avec du sucre, les introduire graduellement et de façons régulières, mastiquer longuement, boire beaucoup d'eau. Choisir l'option de cuisiner la légumineuse, en s'assurant de jeter l'eau de trempage, de bien rincer et d'utiliser une nouvelle eau pour la cuisson. Respecter bien les temps de cuisson. De plus l'ajout de sarriette ou de feuilles de laurier, lors de la cuisson, pourrait également aider.