

# Fiche Recette : Salade de Riz Rouge Fraîcheur

---

## Informations nutritionnelles (pour 100g de riz rouge cuit)

- Apport calorique moyen : environ 110 à 120 kcal
- Riche en fibres alimentaires pour une meilleure satiété
- Index glycémique modéré comparé au riz blanc classique
- Source naturelle de magnésium et de fer

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 200g de riz rouge cru (environ 500g une fois cuit)
- 1 concombre coupé en petits dés
- 200g de tomates cerises coupées en deux
- 1 poivron rouge épépiné et émincé
- 1 oignon rouge finement ciselé
- Un bouquet de persil plat et de menthe fraîche
- Vinaigrette : 3 c.à.s d'huile d'olive, jus d'un demi-citron, sel et poivre

## Étapes de préparation

- Rincer le riz rouge à l'eau claire, puis le cuire dans 2,5 fois son volume d'eau bouillante salée pendant 30 à 40 minutes.
- Égoutter le riz et le passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson et préserver sa texture croquante.
- Laisser refroidir complètement le riz dans un grand saladier.
- Ajouter les dés de concombre, les tomates, le poivron et l'oignon rouge.
- Incorporer les herbes fraîches ciselées.
- Préparer la vinaigrette dans un bol à part et verser sur la salade juste avant de servir pour garder le croquant des légumes.

## Conseils de chef

- Pour une version plus protéinée, ajoutez des pois chiches ou des dés de feta.
- Le riz rouge peut être cuit à l'avance et conservé au réfrigérateur jusqu'à 48 heures.
- Pour limiter l'apport calorique, remplacez une partie de l'huile d'olive par du vinaigre balsamique ou du jus de citron supplémentaire.