



SALADE DE RIZ A LA POMME CAMEO®, A LA BANANE ET AU JAMBON

Pour 4 personnes

Coût : €

Durée : ★★

INGREDIENTS

Préparation : 30 mn

Cuisson : 20 mn

- 250 g de riz basmati
- 2 pommes Caméo®
- 2 petites bananes
- 200 g de jambon
- 2 oignons
- 1 poivron rouge
- 250 g de yaourt nature
- 200 g de crème fraîche
- 3 cornichons
- 2 cc de paprika, 2 cc de curry, 2 cs de vinaigre de vin
- 2 cs d huile de tournesol, sel, poivre

EXPLICATIONS

- lavez le riz sous l'eau froide et mettez-le dans une casserole avec ½ litre d'eau et du sel.
- Faites-le cuire 20 min puis laissez le refroidir.
- Epluchez les Caméo®, coupez-les en quartier, ôtez le cœur puis coupez-les en petits morceaux.
- Epépinez le poivron et coupez-le en morceaux. Mélangez les oignons, le jambon, les cornichons, le poivron et les morceaux de Caméo®.
- Pour la sauce, mélangez la crème, le vinaigre, le paprika et le curry. Salez et poivrez.
- Versez-la sur les ingrédients et ajoutez le riz.
- Epluchez les bananes et coupez-les en minces rondelles.
- Disposez-les sur la salade et dégustez frais.