

Salade de saumon, gourganes et riz sauvage



Simple, rapide et délicieuse, cette recette est parfaite pour les journées pressées. Vous n'avez qu'à ouvrir quelques conserves, couper 2 légumes et le tour est joué! Si vous n'avez pas de riz sauvage déjà cuit, vous pouvez toujours utiliser un mélange de riz et grains entiers instantané (ex. : Riz à grains longs et riz sauvage - fines herbes en coupe Minute Rice®).

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 330

Lipides 7

Glucides 39

Fibres 6

Protéines 32

Sodium 545

Ingrédients

- 1 conserve de 540 ml (19 oz) de gourganes, rincées et égouttées
- 2 conserves de 210 g (7 oz) chacune de saumon rose entier, égouttées
- 1 tasse de riz sauvage cuit
- 1/2 poivron jaune, coupé en lanières

- 160 ml (2/3 tasses) de concombres, coupés en fines demi-tranches
- 160 ml (2/3 tasses) de maïs en grains surgelé, décongelé

Vinaigrette

- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients pour la vinaigrette.
2. Dans un grand bol, mélanger le reste des ingrédients.
3. Incorporer la vinaigrette à la salade.
4. Déguster!

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec