



Salade de riz aux crevettes et aux fraises

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique.

Par : Cuisine L'Angélique

PORTIONS : 6

PRÉPARATION : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 500 g (3 1/2 tasses) de riz basmati brun, cuit
- 400 g de crevettes nordiques (ou de Matane)
- 150 g (1 1/2 tasse) de pois mange-tout blanchis, refroidis et coupés en deux
- 1 courgette, coupée en petits morceaux (environ 200 g)
- 160 g (1 tasse) de mangue Ataulfo, coupée en petits morceaux (environ 1 grosse mangue)
- 210 g (1 1/2 tasse) de fraises, coupées en petits morceaux
- 20 g (1/3 tasse) de coriandre fraîche, ciselée

VINAIGRETTE :

- 50 g (1/4 tasse) d'huile d'olive douce
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de gingembre frais, râpé
- 5 ml (1 c. à thé) de fleur d'ail
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

PRÉPARATION

1. Bien éponger le surplus d'eau des crevettes en les plaçant entre deux essuie-tout et en essorant bien.
2. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients de la salade (sauf les fraises et la vinaigrette) et bien mélanger le tout.
3. À l'aide d'une fourchette, battre ensemble les ingrédients de la vinaigrette, puis l'ajouter à la salade. Brasser pour bien enrober les ingrédients de la vinaigrette.
4. Réfrigérer un minimum de deux heures, afin de permettre le rehaussement de toutes les saveurs. Ajouter les fraises au moment de servir.
5. Se conserve 24 heures au réfrigérateur.



Une salade unique en son genre mais tout simplement délicieuse!

CAPSULE SANTÉ

La crevette nordique, appelée communément crevette de Matane, est un produit bien de chez nous! En effet, on la retrouve, entres autres, dans l'estuaire du Golfe du St-Laurent. Sa teneur en acides gras oméga-3 est très intéressante, jusqu'à cinq fois plus élevée que celle contenue dans les crevettes asiatiques et elle contient deux fois plus de protéines que ces dernières. Savoureuse, la crevette de Matane est également une excellente source de sélénium, phosphore et vitamine B12.

VARIANTE VÉGÉTALIANNE

Salade de riz au tempeh et aux fraises

VALEUR NUTRITIVE

Par portion 270 Calories

Lipides: 10 g	15 %
Saturés 1,5 g	
Trans 0,1 g	8 %
Polyinsaturés: 1,5 g	
Oméga-6: 0,9 g	
Oméga-3: 0,3 g	
Monoinsaturés: 6 g	
Cholestérol: 130 mg	
Sodium: 350 mg	15 %
Glucides: 28 g	9 %
Fibres: 4 g	16 %
Sucres: 9 g	

Protéines: 17 g	
Vitamine A	15 %
Vitamine C	70 %
Calcium	6 %
Fer	25 %
Manganèse	60 %
Sélénium	50 %
Vitamine B12	50 %