



Salade de topinambours et de riz



Ingrédients

- 500g de topinambours
- 100g de riz
- Jus de citron
- **Vinaigrette**
- 1 c à c de moutarde
- 1 C à S de vinaigre de cidre
- 1 C à S d'huile de noix
- 3 C à S d'huile d'olive
- 1 à 2 gousses d'ail
- 1 c à c de gomasio (mélange sel-graines de sésame)
- 2 c à c de graines de lin mixées
- Persil

Préparation 10 mn - cuisson 5 à 7 mn topinambours - 20 mn riz

- Cette salade se prépare à l'avance afin de laisser refroidir les ingrédients.
- Bien laver les topinambours en les frottant à l'aide d'une brosse de coco.
- Les faire cuire 7 à 10 mn à la vapeur douce ou à l'eau salée avec du bicarbonate de soude pour éviter les flatulences.
- **Les laisser refroidir.**
- Les éplucher et les couper en rondelles, les citronner pour éviter leur oxydation.
- Cuire le riz selon la recette de base.
- Dans un saladier, mélanger les rondelles de topinambours avec le riz.
- Arroser de la vinaigrette émulsionnée, ajouter l'ail pressé, le gomasio et les graines de lin.
- Saupoudrer de persil.

EN SAVOIR PLUS

Choisir des topinambours bien fermes car ils se déshydratent rapidement.
Ils s'accrochent très bien avec du chou rave ou des noix.