

Salade de riz sauvage aux poivrons rôtis et tomates anciennes



<http://www.lesrecettesdejuliette.fr>

Ingrédients, pour 6 personnes

- 200 g. de riz sauvage
- 6 tomates anciennes (de différentes couleurs)
- 3 poivrons
- 1 c. à s. de graines de tournesol décortiquées et 1 c. à s. de graines de sésame
- 1 échalote
- Basilic frais
- Sel gris de mer
- Poivre du moulin

La recette de Juliette

1. Rincer le riz sauvage puis le faire cuire dans une casserole d'eau pendant 40 minutes à feu moyen. Égoutter puis le faire tremper dans une casserole d'eau froide pour le faire refroidir. Égoutter de nouveau et réserver.
2. Laver les poivrons, les couper en deux dans le sens de la longueur et les épépiner. Les placer sur une plaque couverte de papier cuisson et les enfourner ainsi dans un four à 180° C. pendant 30 minutes. Les retourner à mi-cuisson. Les sortir du four et enlever la peau (elle part toute seule). Les couper en lamelles. Réserver.
3. Verser les graines dans une poêle et les faire torréfier à feu moyen pendant 1 minute environ en remuant sans cesse. Attention, elles ne doivent pas griller.
4. Laver les tomates et les couper en quartiers. Ciseler finement l'échalote.
5. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer à convenance. Ajouter le basilic ciselé. Assaisonner avec une vinaigrette maison.