

Salade marocaine

Cette salade est facile à faire et très équilibrée. La variété des couleurs donne envie et ouvre bien l'appétit.

Ingrédients :

- 4 carottes
- 1 paquet de betterave
- Une salade verte, batavia ou mâche
- 5 œufs durs
- Mayonnaise maison
- 1 grosse boîte de macédoine
- 1 boîte de maïs
- 2 boîtes de thon au naturel
- Un bol de riz
- On peut aussi rajouter 1 concombre ou d'autres crudités
- Crevettes, jambon de qualité

Préparation :

- Commencer par cuire un bol de riz dans une grande casserole d'eau salée, puis égoutter et rincer et réserver
- Cuire les œufs, laisser tiédir et ôter le jaune
- Mélanger le thon, le jaune d'œuf en morceau et la mayonnaise
- Remplir les demis blanc d'œuf
- Eplucher les carottes puis les râper
- Oter la peau du concombre et le couper en tranches fines
- Egoutter la macédoine et la mélanger avec le riz blanc et la mayonnaise. Saler et poivrer si besoin.
- Couper les betteraves en carré ou en filets assez épais
- Vider la boîte de maïs et essorez la
- Déposer dans un grand plat à salade rond ou ovale tapissez la salade et la mache
- Ensuite répartissez l'ensemble des préparations des légumes, et des crevettes de façon décorative comme sur les photos ci-dessous.
- Vous pouvez mettre la salade de riz macédoine dans un bol et la retourner au centre du plat.



Pour Varier

Vous avez bien vu qu'il y a de multitude de sources animales et de légumes. Pour varier vous pouvez en réduire ou en ajouter à votre guise, comme des **haricots verts cuits** à l'eau, des **brocolis cuits** à l'eau, du **choux fleurs** cuit à l'eau, **tomates cerises**, **olives** noires ou vertes, **anchois**, **ognons**, **céleri**, **surimi**, **cornichon**, ect, ect.

Vous pouvez aussi l'imbiber d'une sauce vinaigrette ou un mélange vinaigre-huile d'olive.

Donc laissez libre court à votre imagination

Bonne dégustation !