Salade composée facile et rapide pour rencontre amicale

Chacun apporte un plat sucré ou salé et le repas est pris en commun.
Voici une idée d'entrée facile à faire et à transporter. Préparer 1, 2, 3, 4, tout emporter puis 5 au moment du repas.

Ingrédients

- 150 g de riz thaï (une tasse)
- 1 càc de galanga #
- 150 g de châtaignes cuites (en bocal)
- 200 g de petits pois égouttés (en bocal)
- 400 g de carottes coupées en gros dés
- 1 bel oignon rouge émincé finement
- 2 càs de fenugrec germé #

Sauce

- le jus de 2 citrons
- 5 càs d'huile d'olive douce
- 1 càs de tamari (sauce de soja achetée dans un magasin bio)
- 1 belle càc de purée d'amande (en bocal dans un magasin bio)
- de l'estragon sec (en été, prendre de l'estragon frais et le hacher)

1 Préparer le mélange dans un saladier avec couvercle :
- Cuire à la vapeur douce les carottes (au vitaliseur ou dans une cocotte à fond épais avec panier)
- Cuire le riz avec 2 tasses d'eau et le galanga.
- Dans le saladier, verser le riz froid, les carottes, les petits pois, les châtaignes en morceaux. Mélanger le tout. Mettre le couvercle.

2 Préparer la sauce : mettre tous les ingrédients dans un mini-blender et mixer, ajouter un peu d'eau (2 ou 3 càs) si la sauce reste trop épaisse. Emporter la sauce dans le bol avec couvercle.

3 Prévoir l'oignon haché dans un petit récipient fermé.

4 Rincer et égoutter les graines germées, les déposer dans un récipient fermé.

5 Au moment du repas, ajouter dans le saladier la sauce, l'oignon et les graines germées ; Mélanger et … apprécier.

càs = cuillère à soupe ; càc = cuillère à café
# fenugrec germé : faire tremper 2 heures une càs de graines de fenugrec, le rincer et le déposer dans un germoir ou une soucoupe ; le rincer et l'égoutter matin et soir pendant 2 jours ou plus ; la graine va germer et sera excellente dans une salade, un potage ou un plat. Il suffit de la rincer et de l'ajouter au dernier moment.
# Galanga : rhizome de la famille du gingembre, goût piquant er citronné avec un parfum aromatique; on peut acheter le rhizome et le hacher, on le trouve aussi en poudre.