

Salade de riz déstructurée

4 pers | 20 mn

Les **ingrédients**

- 1 tête d'ail
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 paquet de riz long grain incollable Marque Repère
- 1 boite de thon à l'huile Eco +
- 1 sachet de salade roquette Marque Repère
- 1 salade batavia
- 1 tomate
- 1 oignon
- 4 œufs Marque Repère
- 1 citron jaune

La **recette**

Etape 1

Couper grossièrement la courgette et l'oignon, et aplatir 3 gousses d'ails en chemise et le sel.
Faîtes saisir à feu fort dans une poêle avec matière grasse puis baissez immédiatement sur feux doux.
Couvrir pendant 20 minutes. Mixer puis ajouter le zest du citron.

Etape 2

Cuire le riz le laissez refroidir sans rincer à l'eau froide.
Mélangez 4 càs de riz avec un blanc d'œuf (conservez le jaune) et étalez-le plus finement possible dans une poêle.
Chauffez 5 minutes puis retourner pour 10 minutes afin d'obtenir une tuile croustillante. Coupez en forme irrégulière

Etape 3

Séparez l'huile du thon, y ajouter selon goût un peu de mayonnaise ou fromage frais (facultatif) et presser le citron dans l'huile réservée, avec sel et poivre.
Versez 4 à 5 cas de riz dans la préparation thon mayo et déposez une bonne càs dans une feuille de salade de façon à former un nem.
Serrez bien.

Etape 4

-Tranchez la tomate et l'aubergine en fine rondelle, et saisir les rondelles d'aubergines.
-Séparez les blanc des jaunes des 3 œufs restants. Cuire les blancs à la poêle et coupez le feu.
Versez sur les blanc cuits, les jaunes battus (avec le jaune qui avait été conservé) et laissez refroidir sur feu éteint. Roulez la préparation et tranchez-en 8 makis.

Etape 5

Répartissez 2 càs de crème de courgette par assiette, la roquette arrosée de vinaigrette de thon. 4 rondelles de tomates et des rondelles d'aubergines cuites. Terminez par un rouleau de salade, le croustillant de riz et les œufs.