



## Dariole de riz aux fruits secs

- Par [vision-plaisir](http://vision-plaisir)

Les fruits secs contre les rides et le vieillissement, le tout accompagné par un grain couvrant les 20% des besoins mondiaux.





## Ingrédients :

- 150 g de riz long
- 30 g d'amandes (facultative)
- 30 g de noixettes
- 40 g de pistaches
- 80 g de pruneaux dénoyautés
- 1 carotte
- Mélange de salade
- 1 jaune d'œuf
- 12 g de moutarde forte
- Sel fin et poivre du moulin
- Gros sel
- 2 gouttes de vinaigre de vin
- 150 g d'huile de tournesol
- Vinaigrette balsamique

**Pour 4 personnes**



© vision-plaisir



## Réalisation de la recette :

Dans une casserole, verser de l'eau froide et un peu de **gros sel**. Porter à ébullition et **verser le riz**. **Le cuire 20 minutes** sur feu moyen. L'égoutter après cuisson et le refroidir **sous l'eau froide**. L'égoutter et le mettre au réfrigérateur 20 minutes.

**Réaliser des lianes ou des bâtonnets** en carottes puis les cuire à l'anglaise. Il faut qu'elles restent croquantes.

Nous allons maintenant réaliser **une mayonnaise**. Pour commencer, **clarifier un œuf** et n'en garder que le jaune. Verser la moutarde dans un saladier, le jaune d'œuf, le vinaigre et assaisonner de sel fin et poivre du moulin. Bien mélanger au fouet. Verser légèrement un peu d'huile de tournesol et **bien fouetter**. Il faut à ce moment qu'une émulsion entre le jaune, la moutarde et l'huile se crée. L'émulsion apparaît quand **vous voyez** que le mélange de tous les ingrédients forme une crème homogène. A ce moment-là, **vous pouvez continuer** à verser l'huile de tournesol tout en continuant à fouetter la mayonnaise. **Vérifier l'assaisonnement en fin d'émulsion**. Réserver.

**Préparation** : dans un saladier, verser le riz puis l'assaisonner de sel fin et du poivre du moulin. **Ajouter quelques gouttes de vinaigrette balsamique** pour apporter un peu de goût sucré, puis bien mélanger. Ajouter les fruits secs et lier le tout avec **la mayonnaise**.



**Dressage** : dans une assiette, déposer un cercle inox de 10 cm de diamètre. **Le remplir du riz composé**, bien lisser le dessus à l'aide d'une spatule inox. **Retirer le cercle** et déposer tout autour les carottes cuites. Poser sur le riz, une petite touffe de salade composée et y verser dessus un peu de vinaigrette balsamique. Pour terminer votre assiette, verser quelques **gouttes de vinaigrette balsamique autour du riz**.

