



Phase **Active**

Type : **Plats**

Recette : **Salade jambayala**

**Calorie**  
279 par personne

**Préparation**  
10 min

**Cuisson**  
10 min

## Ingrédients

Pour 1 personne

- 50 g de riz blanc cuit
- 50 g de jambon blanc (coupé épais)
- 2 rondelles d'ananas
- 150 g crevettes roses
- 1 poivron vert
- 1 petit oignon blanc
- 1 pincée d'estragon
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café d'huile
- 1 c. à café de vinaigre
- 1 c. à café de concentré de tomates
- 1 goutte de tabasco
- sel, poivre

## Préparation

**Préparation:**

1. Faites bouillir une grande casserole d'eau et plongez-y le riz une dizaine de minutes.
2. Puis, égouttez le riz et rincez-le à l'eau froide.
3. Réservez dans un endroit frais.
4. Décortiquez les crevettes.
5. Coupez les rondelles d'ananas en petits morceaux.
6. Coupez le jambon en dés, mettez-les dans
7. une assiette avec le paprika et remuez pour que le jambon soit bien enrobé.
8. Pelez et ciselez l'oignon. Lavez et émincez le poivron.
9. Mélangez tous les ingrédients dans un grand plat creux avec le riz.
10. Préparez la sauce.
11. Mettez le vinaigre, l'huile, 3 c. à soupe d'eau, le concentré de tomates et quelques gouttes de tabasco dans un bol.
12. Salez et fouettez pour émulsionner.
13. Versez sur la salade. Mélangez délicatement.
14. Décorez de feuilles d'estragon et servez aussitôt.

® [dietplus.fr](http://dietplus.fr)

Le spécialiste du rééquilibrage alimentaire