

**ASSIETTE N°55 PIQUE NIQUE****SALADE DE RIZ POUR PIQUE-NIQUE**

Riz complet cuit 250 g
 Pois chiches cuits ou lentilles 200 g
 Tofu lacto fermenté aux fines herbes 200 g en dés
 Tomates cerises lavées entières 400 g ou
 Poivrons jaune, rouge, vert 1 de chaque en dés
 Olives noires 12
 Tomates séchées à l'huile taillées en lanières 10 + l'huile de macération
 Oignons frais (ou pas) 2 ou 3
 Câpres 50 g
 Graines germées 2 poignées
 Huile de cameline 3 càs
 Tamari 1 à 2 càs

Dans 4 grands bocaux superposer 2 càs de riz, 1 càs de pois chiches, le tofu, les poivrons (ou les tomates cerises ou les 2), les olives, les tomates séchées, les oignons, les câpres, puis à nouveau 1 càs de pois chiches, 2 càs de riz, l'huile des tomates séchées, l'huile de cameline et le tamari.

Fermer les bocaux.

Au moment de "passer à table", les retourner à l'envers pendant 3 min avant de les ouvrir.

On peut mettre bien d'autres ingrédients selon la saison ou ses disponibilités.

LADDOUS

Farine de pois chiches 250 g
 Huile de coco 200 g
 Sucre glace 80 g
 Noix de cajou ou amandes en poudre 50 g

Faire fondre l'huile de coco dans une casserole.
 Ajouter la farine et cuire à très petit feu, en remuant régulièrement avec un fouet, pendant 20 min.
 Ajouter la poudre de cajou et cuire encore 10 min dans les mêmes conditions.
 En fin de cuisson ajouter le sucre glace.

Dans un moule plat carré ou rectangulaire (20X20cm) chemisé de papier sulfurisé, verser la préparation et laisser refroidir 2 ou 3 heures à température ambiante.
 Découper en rectangles alors que la préparation est encore tiède et conserver les laddous au réfrigérateur.

ET POUR L'APÉRO : DES FRUITS