

Salade mexicaine : manger vite, mais manger bien



Photo retouchée (IA)

Un plat coloré, rapide à déguster, nourrissant et plein de saveurs... la salade de riz mexicaine a tout pour plaire aux élèves de l'Institution Robin.

La salade mexicaine, nouvelle star de la cafétéria

Ce jour-là, la salade de riz mexicaine a volé la vedette au plat du jour. « *Elle est partie très vite, les élèves adorent ce mélange de textures et de goûts* », confie Nadège, qui a participé à sa préparation avec Fathia. Le riz, cuit avec soin par David dès le matin, forme la base de cette recette simple mais efficace. Haricots rouges, maïs croquant et thon viennent compléter ce plat aux accents mexicains, idéal pour un déjeuner rapide et équilibré.

Préparée sur place avec des ingrédients simples et savoureux

La salade est assemblée le matin même dans les cuisines de l'établissement. « *On voulait quelque chose de frais, nourrissant et qui change un peu des recettes habituelles* », explique Fathia. Le riz est cuit al dente pour garder une bonne tenue, puis mélangé aux haricots rouges, au maïs et au thon. Un filet d'huile d'olive et quelques épices douces viennent relever l'ensemble. Le tout est servi bien frais, prêt à être dégusté.

« *C'est un plat express, mais qui reste complet et équilibré* », ajoute Nadège. De quoi faire voyager les papilles tout en gardant l'énergie nécessaire pour une après-midi studieuse.



Plus d'actualités sur la restauration scolaire,
rendez-vous sur so-happy.fr ou sur l'app

