

## SALADE D'AUTOMNE AU CHILI

Préparation : 20 min , Cuisson:30 min Pour 4 personnes

### Ingrédients

250g de riz complet  
2 pommes acidulées  
2 avocats  
2 patates douces  
½ chou  
4 œufs  
50g de cerneaux de noix  
2 c. à soupe de sésame  
1 c. à soupe rase d'épices à chili  
10 cl d'huile d'olive  
Le jus d'un citron  
Fleur de sel, poivre

Epluchez les patates douces puis coupez-les en cubes. Faites-les revenir dans une casserole avec 1 filet d'huile d'olive. Ajoutez les épices à chili, salez, poivrez puis laissez-les dorer. Ajoutez un petit fond d'eau, couvrez et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.

Epluchez les avocats et détaillez-les en billes à l'aide d'une cuillère parisienne ou en dés. Lavez, séchez les pommes, épépinez-les puis coupez-les en fines tranches. Arrosez les pommes et les avocats de jus de citron. Lavez le chou puis coupez-le en très fines lamelles. Concassez les noix.

Faites cuire le riz dans un grand volume d'eau salée pendant 10 minutes ou comme indiqué sur le paquet. Egouttez-le, salez-le, poivrez-le puis faites-le griller rapidement dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.

Faites cuire les œufs dans une casserole d'eau bouillante pendant 6 minutes, passez-les sous l'eau froide puis écalez-les.

Répartissez dans 4 assiettes, le riz, les patates douces, le chou rouge. Ajoutez l'avocat, les noix, les pommes, parsemez de sésame, salez, poivrez. Ajouter 1 œuf mollet dans chaque assiette et arrosez généreusement d'huile d'olive.