

Salade Trois Sœurs et riz sauvage





4 portions ou 8 accompagnements

INGRÉDIENTS

- 60 ml (1/4 tasse) de graines de **ora'wan'** « tournesol » crues
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de **oyare'sa'** « haricots » blancs égouttés et rincés
- 200 ml (4/5 tasse) de **önenha'** « maïs » en grains égoutté et rincé
- 1/2 courgette coupée en très petits dés (facultatif)
- 500 ml (2 tasses) de riz sauvage cuit
- 150 ml (2/3 tasse) de **ato'kha'** « canneberges » séchées
- 105 ml (7 c. à soupe) de **ohenhtayet** « bleuets » séchés
- 105 ml (7 c. à soupe) de **yene'** « huile » de **ora'wan'**
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- Sel et poivre au goût.

PRÉPARATION

- À feu moyen, griller les graines de **ora'wan'** dans un poêlon à sec jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée.
- Dans un bol, rassembler tous les ingrédients. Bien les mélanger et ajuster l'assaisonnement au goût.
- Laissez reposer la salade au moins 20 minutes à température ambiante. Les fruits séchés seront plus tendres et les saveurs se mélangeront. La salade se conserve 5 jours dans un récipient hermétique au réfrigérateur.



YAKHWİİO'! « Bon appétit! »

