



L'ASTUCE

L'avoine nue, appelée aussi riz des prairies, se trouve dans les épiceries bios ou directement chez le producteur. La famille Iseli en cultive à La Sarraz (VD).

Taboulé d'avoine aux pêches

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 30 minutes

Coût: environ 4 fr. par personne

Pour 4 personnes

- 300 g d'avoine nue (cf. astuce) • 2 nectarines
- 150 g de billes de mozzarella
- 1 petit bouquet de basilic
- 0,5 dl d'huile d'olive fruitée
- 1 gousse de vanille • Sel

- // La veille, porter l'huile d'olive à 60°C avec la gousse de vanille fendue. Arrêter le feu. Laisser infuser toute la nuit.
- // Le jour même, faire cuire l'avoine nue dans une

casserole avec un peu de sel. Egoutter et laisser refroidir.

- // Laver les nectarines et les couper en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur. Ciseler le basilic. Mélanger l'avoine,

les billes de mozzarella et le basilic.

- // Dresser dans des coupelles. Ajouter les tranches de nectarine et arroser d'huile d'olive à la vanille.