



Ingrédients

- 150 g de riz complet rond ou moyen (pour risotto)
- 3 dl d'eau
- 2 carottes jaunes du Palatinat, moyennes
- 5 cs de séré à la crème
- 1 oeuf d'élevage au sol
- 4 cs de farine complète
- 1 cc de gingembre fraîchement râpé
- 1 pc de cardamome en poudre
- 1 pc de coriandre en poudre
- 1 1/2 cc de curry
- 1/2 cc de piment en poudre
- 1 cc de sauce soja
- 1 pincée de sucre de canne
- sel marin
- 1 gousse d'ail
- Couverture de sésame:
 - 12 cs de graines de sésame
 - 30 g de poireau haché fin

Préparation

1. Faire crever le riz dans une casserole. Verser l'eau, porter à ébullition et laisser mijoter 20 minutes. Peler les carottes, les couper en petits dés et les répartir sur le riz. Laisser gonfler sur la plaque éteinte, 10 minutes à couvert. Ajouter le reste des ingrédients au riz et bien mélanger.
2. Pour la couverture, mélanger les graines de sésame et le poireau haché dans une assiette. Avec les mains mouillées, former des boulettes de la grandeur d'une noix avec la masse de riz et les passer dans le poireau et le sésame.
3. Faire chauffer un peu de bouillon de légumes dans une casserole. Ajouter la corbeille à vapeur, y déposer les boules de riz enrobées et les faire cuire 10 minutes à couvert.

Conseil:

Servir les boulettes de riz avec des légumes étuvés.

RISO Schwanengasse 5+7 Postfach 3001 Bern

T: 031 328 72 72 info@riso.ch