Qu'est-ce qui donne quotidiennement de l'énergie à plus de 5 milliards de personnes?

Recettes à base de riz

RIZ

Un grain qui promet.

www.riso.ch

Soupe de riz aux asperges vertes

Ingrédients pour 4 personnes:

1 petit poireau
1 c. à soupe de beurre
8 dl de bouillon de légumes
60 g de riz longs grains parboiled
250 g d'asperges vertes
1 dl de crème
sel
poivre blanc

Préparation:

Préparer le poireau, le laver et le couper en fines rondelles. Etuver dans le beurre chaud et mouiller avec le bouillon. Ajouter le riz et laisser cuire 15 minutes à petit feu.

Entre-temps, préparer les asperges, les couper dans le sens de la longueur, puis en morceaux de 4 cm de long. Les cuire dans la soupe 10 minutes.

Battre la crème à demi et incorporer délicatement à la soupe. Ne plus cuire!

Assaisonner et servir.

Conseil:

A la place des asperges, prendre des champignons frais coupés en lamelles.

Riz au curry avec ananas et lime

Ingrédients pour 4 personnes:

30 g d'amandes effilées
2 c. à soupe de beurre
½ poivron rouge
200 g de riz
(Basmati, parfumé
ou longs grains parboiled)
4 c. à soupe de raisins secs
4 tranches d'ananas (frais ou
en conserve)

Bouillon:

6–7 dl de bouillon de poule
2 c. à soupe de sauce soja
2 c. à soupe de jus de lime
1 c. à soupe de zeste de lime
non traité, coupé fin
1 c. à soupe de curry
un peu de sel

Préparation:

Porter le bouillon de poule à ébullition, ajouter le reste des ingrédients et laisser mijoter 2 minutes.

Rôtir brièvement les amandes effilées dans le beurre chaud et retirer de la poêle.

Laver le poivron, ôter les pépins, enlever le blanc au couteau et découper en tout petits dés. Etuver brièvement. Ajouter le riz, étuver et mouiller avec la moitié du bouillon. Ajouter petit à petit le reste du bouillon. Laisser mijoter environ 20 minutes à feu doux.

Ajouter ensuite l'ananas coupé en dés et les raisins secs et terminer la cuisson. Parsemer d'amandes effilées et servir.

Conseil:

Ajouter au bouillon 1dl de lait de coco non sucré.

Aubergines farcies sauce tomate

Ingrédients pour 4 personnes:

2 grosses ou
4 petites aubergines
150 g de riz complet
env. 3 dl de bouillon de légumes
½ poivron
2 c. à soupe de pignons
2 c. à soupe de raisins secs
2 c. à soupe de persil haché menu
2 c. à soupe d'huile d'olive

Sauce:

1 boîte de tomates pelées
1 petit oignon haché menu
2 c. à soupe de persil haché menu
sel
poivre du moulin

Préparation:

Mettre les aubergines 4 minutes dans de l'eau bouillante et laisser tirer.

Préparer le riz selon les indications sur l'emballage.

Couper les aubergines en deux dans la longueur. Prélever la pulpe sur une largeur d'env. 1 cm et la couper en dés.

Laver le poivron, le préparer et le hacher grossièrement. Mélanger riz, dés d'aubergine, poivrons, raisins secs, pignons et persil et farcir les aubergines. Verser l'huile goutte à goutte. Disposer dans un plat à gratin et mouiller avec le bouillon.

Cuire au four préchauffé à 200 °C 15 à 20 minutes.

Pour la sauce, mijoter 10 minutes tomates pelées, oignon et persil et assaisonner. Dresser les aubergines sur assiette et napper de sauce tomate.

Conseil:

Les courgettes peuvent aussi se farcir de la sorte. Elles ne doivent toutefois pas être précuites.

Riz cantonais

Ingrédients pour 4 personnes:

200 g de riz
(Basmati ou longs grains parboiled)
10 champignons Shii-take (frais ou séchés)
1 petit poireau
100 g de petits pois congelés
100 g de jambon
2 c. à soupe d'huile
3 œufs
sel
poivre du moulin

Préparation:

Préparer le riz selon les indications sur l'emballage.

Tremper les champignons 10 minutes dans l'eau tiède. Les couper en lamelles.

Laver le poireau, le préparer. Couper le poireau en julienne, le jambon en lanières.

Chauffer l'huile et faire sauter brièvement poireau, champignons et petits pois. Ajouter le riz et laisser cuire à feu vif 10 minutes en tournant souvent. Battre les œufs, assaisonner et verser graduellement sur le riz en tournant. Dresser sur un plat préchauffé.

Riz pilaw russe

Ingrédients pour 4 personnes:

500 g d'agneau (gigot)
ou 500 g de porc
(quasi ou filet)
2 c. à soupe d'huile
500 g de carottes
1 oignon haché menu
env. 7 dl de bouillon de bœuf
200 g de riz parboiled longs grains
sel
poivre blanc
1 yogourt nature

Préparation:

Couper la viande en morceaux d'env. 1 cm. Faire rôtir sur tous les côtés dans l'huile très chaude.

Préparer les carottes et les couper également en cubes d'env. 1 cm. Faire revenir rapidement les oignons dans la préparation. Ajouter les carottes et mouiller avec 2 dl de bouillon. Couvrir et laisser mijoter 30 minutes à feu doux.

Ajouter le riz et étuver brièvement. Mouiller avec le reste du bouillon de boeuf, assaisonner et cuire encore 20 minutes.

Dresser sur un plat, servir le yogourt séparément et le déguster avec le riz pilaw.

Riz sauvage aux bananes et pistaches

Ingrédients pour 4 personnes:

200 g de riz sauvage mélangé
1 c. à soupe de beurre
2 bananes pas trop mûres
2 c. à soupe de pistaches

Préparation:

Préparer le riz selon les indications sur l'emballage.

Quand le riz est cuit, ajouter le beurre et mélanger.

Couper les bananes en rondelles en biais et incorporer délicatement au riz.

Hacher grossièrement les pistaches et en parsemer le riz dressé sur un plat.

Arroz rojo (riz rouge mexicain)

Ingrédients pour 4 personnes:

2 c. à soupe d'huile
1 oignon rouge haché
2 gousses d'ail hachées menu
1 piment rouge
6 tomates séchées
2 dl de bouillon de poule
1–2 c. à soupe de purée de tomate
200 g de riz parboiled longs grains
1 poivron rouge
5 dl de bouillon de poule
un peu de sel
feuilles de coriandre fraîches

Préparation:

Chauffer l'huile et étuver oignon et ail. Epépiner le piment rouge, le couper en petits morceaux et l'ajouter ainsi que les tomates séchées. Mouiller avec le bouillon de poule et laisser mijoter 5 minutes.

Passer au mixer. Ajouter la purée de tomates.

Laver le poivron, l'épépiner, enlever le blanc et couper en dés. Mettre le riz, le poivron et la sauce tomate dans un plat supportant la cuisson. Mouiller avec le bouillon de poule, assaisonner, couvrir et glisser au milieu du four préchauffé à 180 °C, laisser cuire env. 30 minutes. Remuer délicatement à la cuillère et parsemer de feuilles de coriandre hachées menu.

Conseil:

Mélanger au riz cuit une boîte de maïs égoutté et remettre au four 3 minutes.

Riz aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes:

150 g de pois mange-tout (évent. congelés)
2 carottes de moyenne grosseur
1 courgette
1 gousse d'ail hachée menu
2 c. à soupe d'huile
2 tomates
sel
poivre
250 g de riz complet
2 c. à soupe de ciboulette hachée menu
50 g de fromage râpé

Préparation:

Préparer et laver les légumes. Couper les carottes en petits cubes, les courgettes en fines rondelles et les tomates en quartiers.

Faire revenir brièvement pois mange-tout, carottes, rondelles de courgette et ail dans l'huile très chaude. Ajouter les tomates. Couvrir et étuver à très petit feu.

Préparer le riz selon les indications sur l'emballage.

Incorporer délicatement les légumes au riz cuit. Dresser sur un plat et parsemer de ciboulette.

Servir le fromage râpé dans une coupe à part.

Conseil:

Suivant la saison, utiliser d'autres légumes. Veiller à ce que leurs couleurs différentes composent un plat attrayant.

Risotto aux tomates, poivrons et olives

Ingrédients pour 4 personnes:

2 c. à soupe d'huile d'olive
1 oignon haché menu
300 g de riz
(Ribe ou Baldo, S. Andrea, Carnaroli)
1 poivron
5–6 dl de bouillon de légumes
3 tomates charnues
12 olives noires
persil italien effiloché
1 c. à soupe de beurre de table
40 g de parmesan râpé

Préparation:

Chauffer l'huile d'olive, ajouter l'oignon et étuver jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter le riz et l'étuver de la même manière.

Laver le poivron, le couper en deux, l'épépiner, ôter le blanc et couper en petits dés. Ajouter au riz et étuver brièvement.

Mouiller avec une partie du bouillon. Laver les tomates, les couper en morceaux, ajouter au riz et cuire à feu doux en remuant souvent. Ajouter petit à petit le reste de bouillon.

Ajouter olives et persil peu avant la fin de la cuisson et laisser chauffer. Incorporer beurre et fromage râpé au risotto lorsqu'il est prêt et servir sans attendre.

Conseil:

Remplacer les tomates par une boîte de tomates pelées.

Salade de riz chinoise au poulet

Ingrédients pour 4 personnes:

100 g de riz
(riz Basmati, riz parfumé
ou longs grains parboiled)
300 g de poitrine de poulet
2 dl de bouillon de poule
50 g de pousses de soja
1 carotte

Sauce:

6 c. à soupe d'huile
3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
2–3 c. à soupe de sauce soja
un peu de sel

Préparation:

Préparer le riz selon les indications sur l'emballage.

Couper les poitrines de poulet en lanières. Porter le bouillon de poule à ébullition, ajouter les lanières de poulet et laisser mijoter 3 minutes. Laisser refroidir dans le bouillon.

Préparer les carottes et les couper en filaments (julienne). Mélanger les ingrédients de la sauce, y ajouter riz, poulet, carottes et pousses de soja, remuer et déguster sans attendre.

Risotto di Valpellini

Ingrédients pour 4 personnes:

250 g de riz complet
env. 6 dl de bouillon de légumes
200 g de chou frisé
1 carotte
sel
poivre blanc
2 c. à soupe de beurre de table
50 g de copeaux de fromage

Préparation:

Mettre le riz dans le bouillon froid et laisser cuire à petit feu 20 minutes.

Préparer le chou frisé et le découper en lanières de 1 cm de largeur. Eplucher les carottes et les couper en fines rondelles. Mettre les deux dans le riz et laisser cuire encore 20 à 30 minutes. Ajouter éventuellement un peu de bouillon. Lorsque le riz est cuit, ajouter le beurre et mélanger.

Dresser sur un plat et parsemer de copeaux de fromage.

Risotto ai 3 formaggi

Ingrédients pour 4 personnes:

250 g de riz
(Ribe ou Baldo, S. Andrea, Carnaroli)
2 c. à soupe de beurre
50 g de fromage fontina
50 g de parmesan
50 g de gorgonzola

Garniture:

8 feuilles de sauge
1 c. à soupe
d'huile d'olive

Préparation:

Préparer le riz selon les indications sur l'emballage.

Couper le fromage fontina en fines lamelles, râper le parmesan et écraser légèrement le gorgonzola à la cuillère.

Incorporer délicatement le beurre et les trois fromages au riz et laisser fondre brièvement.

Faire revenir les feuilles de sauge dans l'huile très chaude jusqu'à les rendre croquantes et les poser sur le riz.

Riz au lait au chocolat

Ingrédients pour 4 personnes:

150 g de riz au lait
(Camolino ou Originario)
8 dl de lait
2 c. à soupe de sucre
100 g de chocolat crémant
100 g d'amandes hachées
grossièrement
1 dl de crème

Garniture:

Copeaux de chocolat ou
petites fleurs en sucre glace

Préparation:

Mettre le riz dans une
casserole avec le lait froid et
porter à ébullition.

Ajouter le chocolat en petits
morceaux et les amandes,
couvrir et laisser le tout cuire à
petit feu environ 30 minutes.

Battre la crème à demi et
incorporer délicatement au riz
au lait tiède.

Dresser sur 4 assiettes. Garnir.
Déguster tiède ou froid.

Flan aux baies

Ingrédients pour 4 personnes:

150 g de riz au lait
(Camolino ou Originario)
8 dl de lait
1 bâton de cannelle
1 dl de crème
50–60 g de sucre
1 c. à café de jus de citron
300 g d'un mélange
de baies (suivant la saison)

Préparation:

Mettre le riz et le lait froid dans une casserole et porter à ébullition.

Ajouter le bâton de cannelle et laisser cuire le riz environ 30 minutes jusqu'à ce qu'il forme une masse épaisse.

Enlever le bâton de cannelle, laisser un peu refroidir le riz, puis ajouter crème, sucre et jus de citron. Remplir des petites formes à pudding rincées sous l'eau froide et mettre au réfrigérateur 1 à 2 heures. Renverser sur l'assiette et garnir avec les baies.

Conseil:

Peut aussi se garnir avec des lamelles de pomme ou une compote d'abricots.

RIZ

Un grain qui promet.

www.riso.ch