

Atelier cuisine : le riz

Novembre 2023

Cuisinier.e.s : Miguel, Joseph, Clémentine & Denise

Chef.fes : Sidonie - A la photo : Sidonie

<https://cuisinemobile.wordpress.com/>



Riz soufflé

Ingrédients : 200 g de riz long grain

Faites chauffer sur feu moyen-fort une poêle, à sec (c'est-à-dire sans aucun ajout de matière grasse).

Quand la poêle est bien chaude, jetez une poignée de riz long grain dedans. Attention, n'en mettez pas trop : si vous en mettez trop d'un coup, vous aurez du mal à faire gonfler tout le riz. Il faut donc faire poignée par poignée, pour que chaque grain de riz touche le fond de la poêle. Progressivement, le riz va se mettre à crépiter et à gonfler. Remuez très régulièrement. Lorsque les grains ne crépitent plus, ils sont prêts !

Versez-les dans un saladier ou dans un contenant. Poursuivez, poignée par poignée, jusqu'à avoir soufflé tout le riz. Pour 200 g de riz, vous obtiendrez environ 185 g de riz soufflé. Quand le riz soufflé a refroidi, versez dans une boîte hermétiquement fermée, à température ambiante. Le riz soufflé maison se conservera au moins 2 semaines. Si le riz brûle, alors essayez en baissant le feu. S'il ne gonfle pas du tout, essayez un autre riz long.

Galettes de riz soufflées coco-cranberries

Ingrédients : 100 g de cranberries séchées, 75 g de riz complet soufflé, 70 g de miel, 40 g d'huile neutre, 15 g de noix de coco rapée

Versez le riz soufflé dans un bol, ajoutez le mélange miel et huile chauffés. Ajoutez la noix de coco. Ajoutez les cranberries. Mélangez. Posez des cercles huilés de 6 cm sur une plaque, remplissez-les avec le mélange et tassez. Faites-les cuire environ 5 minutes dans un four préchauffé à 175°C. Attendez 3 minutes et retirez les cercles.



Pseudo-paëlla végétarienne

Ingrédients : bouillon de légumes (à faire soi-même ou sinon bouillon cube), 1 boîte de cœurs d'artichauts entiers, égouttés, coupés en deux et éponnés, 1 oignon haché, 1 poivron rouge, épépiné et coupé en gros dés, 225 g de pois gourmands, 1 boîte de 398 ml de haricots de Lima, égouttés et rincés, 5 ml (1 c. à thé) de paprika doux fumé, 2,5 ml (1/2 c. à thé) de pistils de safran, 180 ml de coulis de tomates, 385 g de riz à paëlla, 2 gousses d'ail, hachées finement, 1 branche de romarin frais, quartiers de citron, pour le service

En Espagne, on utilise le riz bomba (aussi appelé riz de Valence), dont le grain est court et rond. Comme cette variété de riz est difficile à trouver ici, vous pouvez utiliser du riz arborio (le riz à risotto) en le rinçant abondamment jusqu'à ce que l'eau devienne claire afin de le débarrasser de son amidon avant de le cuire.

Faites votre bouillon de légumes avec les parures de légumes et de l'huile d'olive, et 2 litres d'eau. Dans une poêle à paëlla ou une très grande poêle d'environ à feu moyen-élevé, dorer le fenouil de chaque côté dans 30 ml (2 c. à soupe) de l'huile. Saler et poivrer. Réserver sur un côté d'une assiette. Ajouter 15 ml l'huile dans la poêle et dorer la face coupée des artichauts. Réserver sur l'autre côté de l'assiette. Ajouter 15 ml l'huile dans la poêle avec l'oignon,



le poivron, les pois gourmands et les haricots de Lima. Poursuivre la cuisson 3 minutes en remuant. Libérer le centre de la poêle en repoussant les légumes vers l'extérieur de la poêle et y verser le reste de l'huile. Saupoudrer les épices dans l'huile et laisser infuser 30 secondes. Verser le coulis de tomates. Poursuivre la cuisson 1 minute en remuant. Ajouter le riz, le fenouil réservé et l'ail et bien remuer. Verser le bouillon très chaud. Déposer la branche de romarin au centre. Rectifier l'assaisonnement. Laisser mijoter 10 minutes. Retirer le romarin. Répartir les artichauts dans le riz, côté grillé vers le haut. Poursuivre la cuisson 8 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit, mais encore légèrement ferme, que le bouillon soit absorbé et qu'il y ait formation d'une légère caramélisation sur les parois de la poêle. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes. Servir avec des quartiers de citron.

Bolo de Arroz

Ingrédients : 200g de farine de riz, 150g de farine complète, 3 œufs, 200ml de lait de riz, 1 cc de levure chimique, 150g de sucre roux, 80g de beurre, quelques zestes de citrons bio, 1 pincée de sel, un peu de sucre en grains

Au robot, mélangez le sucre avec le beurre, les zestes fins de citron et le sel. Ajoutez ensuite les oeufs un à un. Dans un saladier, mélangez les farines avec la levure et versez le lait de riz. Rassemblez les 2 pâtes ensemble et mélangez pendant 1 à 2 min. Préchauffez le four à 200°C. Placez les moules en fer sur une plaque, mettez une rondelle de papier dans le fond, et chemisez avec les parures de papier (ou du papier cuisson). Versez la pâte dans chaque moule (à moitié), parsemez de quelques grains de sucre et enfournez pour 25 à 30 min de cuisson. Laissez refroidir.