



LE RIZ

GNOCCHIS DE RIZ

Une recette pour tous , fine et goûteuse mais que je destine particulièrement à mes amis "sans gluten" ... car il y en a pas dans la farine de riz !!

Ingrédients :

½ litre de lait	Sel ?? poivre
noix muscade	30 g de beurre
100 g de farine de riz	2 œufs
15 g d'emmental râpé	20 g de parmesan
raisins secs (facultatif) (note 1)	pruneaux (facultatif) (note 1)
tomatée ou autre sauce à votre goût (pour le service)	

Méthode:

Réhydrater les pruneaux et les raisins dans 3 cuillères d'eau. et coupez-les en petits dès (note 1) Porter à ébullition le lait avec le sel ??, le poivre, la muscade et le beurre coupé en dés. Verser la farine de riz en pluie et cuire à feu doux (environ six minutes).

Lorsque le mélange se décolle des parois de la casserole, arrêter la cuisson. Incorporer les œufs battus et remuer énergiquement. Ajouter une partie des deux fromages, les pruneaux coupés en petits morceaux et les raisins. Bien mélanger.

Deux versions pour un usage immédiat ou pour un usage ultérieur

- soit verser dans un plat beurré, égaliser puis saupoudrer avec le reste du fromage et faire gratiner. Servir avec une tomatée

- soit laisser refroidir puis découper des petites parts qu'on peut utiliser directement en "carrès", soit les mouler à la poche à douille ... ou (note 2) les rouler à la main en petits "boudins" sur le plan de travail et gardez les un peu au frais pour qu'ils se rafermissent .

Ils seront servis soit avec une tomatée chaude bien épicée ou toute autre sauce à votre goût . Et pensez aussi à les utiliser dans des "garnitures" classiques (bouchées financières par exemple ou bien avec de la purée de brochet ou de homard (à la place des fruits secs) et une sauce lyonnaise vous aurez des "quenelles" dignes d'un "bouchon lyonnais !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) vous pouvez utiliser raisins et pruneaux mais vous pouvez aussi les remplacer comme nous vous le verrons en fin de recette soit par du veau ou des poissons pour une version "quenelle" ... ou même par des abricots secs et des pistaches pour une version "dessert" avec un coulis de fruits rouges chaud et une boule de glace à la vanille !

(note 2) Pensez à "fariner"(bien sûr à la farine de riz !!) votre plan de travail) pour pas que ça colle

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans gluten" c'est fait pour vous et pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

T.S.V.P -->

Pour les “sans sucre” , désolée mais la farine de riz vous le savez a 78% de glucides donc vous avez près de 35 grs de glucides (sans les raisins et pruneaux bien entendu !) soit un peu moins de 9 grs par portion ... alors faites bien attention dans vos calculs ... Allez choisissez une autre recette car vous “deraperiez” trop facilement ...

Pour les “sans gras” : c’est “léger” (le beurre peut même être supprimé de moitié ou remplacé par un peu d’huile d’olive souvent autorisée) avec du lait “écrémé” et pensez au fromage rapé 0% et si vous êtes prudent sur les sauces d’accompagnement , ce sera encore raisonnable

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A