



## LE RIZ

### RIZ COURGETTES POIREAUX VIANDES FUMÉES ET AMANDES

Un genre de riz à l'italienne avec de chouettes mélanges de LVC . es techniques simples et à adopter en y ajoutant un brin de votre fantaisie...

#### INGRÉDIENTS:

du riz (note 1)	des courgettes fraîches
un fût de poireau	oignons et ail
de l'huile d'olive ( note 2)	éventuellement un peu de vin blanc
eau ou "boulhon" de LVC(note 3)	persillade LVC
fromage râpé vieux(note 4)	amandes mondées (voir fiche LVC)
huile du "hibou en colère" (voir fiche LVC)	un rien de "potion du diable"(voir fiche LVC)
Poudre de Perlimpimpin	piquant LVC

#### MÉTHODE:

##### Préparez les légumes

Épluchez gousses d'ail et oignons et les couper en petits cubes . Épluchez le fût du poireau . Si vous avez un poireau entier, ne surtout pas jeter le vert : ça marche parfaitement pourvu qu'il soit bien propre et bien sûr pas trop vieux et filandreux ! Découpez le lui aussi en petits morceaux . Épluchez les courgettes en laissant des petits bouts de peau car ça donne bon goût ... et couleur . Les couper là aussi en cubes mais moins petits

##### Préparation du riz:

Tenez au chaud bien bouillant de l'eau chaude ou mieux : ça parfamera bien d'avantage, du bon "bulhon de LVC"

Dans une sauteuse ou une casserole à fond épais, faites revenir un fond d'huile d'olive. Quand c'est bien chaud versez les petits cubes d'ail et d'oignons avec le riz . Laissez chauffer ."Touyez" en grattant bien le fond pour que rien n'attache . Dans un premier temps le riz commence par devenir transparent puis il redevient blanc mat .



Versez assez de liquide pour couvrir largement le riz : ATTENTION ÇA SAUTE ! Très vite ça s'évapore . Ajoutez assez de liquide pour mettre "à couvert" les poireaux et les courgettes que vous ajoutez . Ajoutez une ou deux cuillères de votre persillade LVC . Assaisonnez avec Poudre de Perlimpimpin et piquant LVC.

**T.S.V.P-->**

A ce niveau, vous pouvez ajouter le vin blanc, voir un peu de jus de citron si vous aimez .



Cela laisse le riz plus blanc mais ce n'est indispensable que si vous voulez "aciduler" votre préparation . Pour moi je n'en mets pas car j'aime le goût doux du riz dans cette cuisson

Mettez un couvercle à demi sur la casserole . Laissez remonter en température et s' "évaporer" votre jus qui s'incorpore peu à peu au riz . Surveillez car il vous faudra peut-être rajouter du liquide au fur et à mesure plusieurs fois jusqu'à cuisson parfaite des grains de riz

### Préparez la (ou les) viandes

Coupez en petits cubes (petites bouchées) comme sur les photos du filet de dinde et du filet de poulet tous les deux fumés selon la méthode LVC . Mettez-les de côté .

Précisons que vous pouvez utiliser des desserts de table sans problème: le goût sera différent mais ce sera tout à fait bon (sauf de la viande rouge si possible)

### Préparer les amandes:

Si vous avez déjà un bocal avec des amandes mondées grillées vous les réchaufferez quelques secondes avant de les utiliser pour le service . Sinon, partez de vos amandes mondées (voir fiche si nécessaire), mettez les dans un bocal ouvert . Mettez-les dans votre FAO et surveillez la cuisson : lorsqu'elles seront à peine dorées à l'extérieur elles sont déjà bien grillées à l'intérieur ! C'est parfait . Servez-vous-en au dernier moment pour le service

Si vous le pouvez vous pourrez utiliser du parmesan râpé au dernier moment . ATTENTION pour les "sans sel" c'est bien trop salé . Optez pour votre comté de la fruitière du Lison que vous tenez au sec dans votre frigo : il est pratiquement "sans sel" vous le savez . Alors râpez-le au dernier moment : il est au maximum de son parfum

### Montage :

Lorsque le riz est presque cuit, incorporez un peu partout en "touyant" délicatement vos cubes de viandes. Couvrez et laissez le riz finir de gonfler et les parfums viandes-riz bien "circuler" de 3 à 5 minutes .



### Service

Dans des écuelles chaudes déposez le fromage dessus , mettez vite vos amandes dessus et servez brûlant Chaque convive s'ajoutera à son goût de la crème fleurette ou un peu d'huile du hibou en colère (voir un rien de potion du diable) que vous aurez soin de mettre sur la table à disposition.

**T.S.V.P-->**

Ici on a ajouté un peu de crème fleurette . Doudou avait préféré un peu de potion du diable . Et ça "touye" ou ça "touye"pas c'est chacun ses goûts car d'aucuns préfèrent que les goûts varient un peu selon les bouchées . A noter : peu se servir avec des cuillères à consommés ... c'est très régressif !

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) La tradition italienne préfère le riz arborio car plus "fondant" pour cette recette je préfère personnellement le bon vieux riz long, voir un basmati . Mais rassurez-vous le riz de votre placard fera l'affaire car tout le "truc" de la recette c'est de surveiller la cuisson

(note 2) Vous pouvez utiliser du beurre+ de l'huile d'olives qui empêche le beurre de brûler mais j'aime bien le fruité de l'huile d'olive . Je sais pour les "sans gras" cette cuisson ne marche pas . Voyez votre fiche diététique à vous

(note 3) Le "bouillon LVC", vous savez le bouillon de cuisson de vos divers légumes que vous gardez soigneusement en flacons stériles c'est le moment ou jamais de vous en servir !!

(note 4) le fromage râpé : je vous conseille depuis longtemps, vous le savez notre comté de la fruitière du Lison qui sera parfaitement à sa place ici . Bien que quasi "sans sel", il n'est pas sans goût, surtout sec . Et ici, déposé au dernier moment il va fondre délicatement et s'incorpore parfaitement avec votre cuisinée

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas puisque vous n'en avez pas mis . Attention quand même au fromage il n'est pas absolument "sans sel"!

Pour les "sans gluten" avec vos épices "maison" vérifiées, c'est quasi "FÉ-EXPRÉ-POUR-VOU"

Pour les "sans gras" faites pré-cuire à la vapeur au 3/4 votre riz . Préparez vos légumes et épices dans du bouillon de LVC bien chaud . Délayez du bon fraîcheur "maison 0% de M.G et mélangez le tout . Mettez dans des écuelles individuelles au FAO et au dernier moment mettez quand même quelques copeaux de votre fromage allégé à vous . N'insistez pas sur les amandes quand même! Chaque convive s'ajoutera à son goût un rien de "potion du diable". Vous pouvez même présenter un petit broc d'une sauce légère (yaourt 0% de M.G +persillade+ ail pillée) que vous aurez soin de mettre sur la table à disposition. Vous verrez c'est pas mal

Pour les "sans sucre" ? Le riz, désolé c'est pas pour vous (riz blanc jusqu'à 65 % , riz brun près de 56% d'hydrates de carbone) et des I.G entre 97 et 55 selon les sources . Il est clair que vous devrez choisir autre chose ... Testez cette recette pour vous. Préparez la garniture de légumes et viandes comme les autres mais en les cuisinant dans du bon "bouillon" . Prévoyez les "garnitures" comme tout le monde Passez à la moulinette du chou fleur (breton bien sûr en saison) mettez la "semoule" obtenue dans le couscoussier pour le faire cuire "al dente" . Mélanger délicatement le tout . Servez comme tout le monde dans vos écuelles et ajoutez les bonnes choses comme dans la recette de base

Je sais c'est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**