



LES RIZ

LES DIVERSES CUISSONS

CUISSON Á LA VAPEUR:

Mettre le riz à tremper pendant environ 5 min dans un bol d'eau froide afin de le faire légèrement gonfler. L'égoutter puis le mélanger avec les éventuels aromates et/ou les épices .
Disposer le bol sur l'étagé du cuit-vapeur et laisser cuire pendant 20 à 25 min.

CUISSON DU RIZ Á L'EAU :

Comment faire cuire du riz dans l'eau ?

Mettez le riz dans une casserole et couvrez-le de deux fois son volume en eau froide. Couvrez et portez à ébullition. Dès que l'eau bout, remuez le riz hors du feu, réduisez au minimum et laissez cuire 15 minutes à couvert.

CUISSON DU RIZ Á L' ÉTUVÉ

Éplucher les oignons et les ciseler. Verser un filet d'huile d'olive dans la casserole et faire suer les oignons à feu vif jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter les épices et y verser du riz. Après 2 minutes, verser 1,5 fois le poids du riz en eau chaude ou si vous préférez 2 à 3 fois le volume du riz sec en eau chaude . Par exemple 2 tasses et demi par tasse de riz pour . ATTENTION ça “saute” Ramener les grains de riz au centre de la casserole. Porter à ébullition et NE TOUCHEZ PLUS. Couvrez et laissez “gonfler” à petit feu jusqu'à cuisson . Vérifiez la cuisson et si nécessaire faites évaporer à grand feu le liquide excédentaire sans la couvercle.

CUISSON DU RIZ “CRÉOLE”

Porter à ébullition de l'eau (éventuellement salée) dans une casserole. Puis verser le riz et mélanger durant une cuisson de 15 minutes. Égoutter le riz et dresser rapidement car il a tendance à “coller” lors du refroidissement .

CUISSON DU RIZ BOMBA

le “rize bomba”. Le riz est originaire de l'Inde. Ce riz à grain rond est un “japonica”. Il est très utilisé dans la côte Est de l'Espagne où il est cultivé depuis le Moyen Âge et sa teneur en (d'amylopectine) en amylose supérieur à la majorité des autres riz . Ceci se rend moins collant à la cuisson mais cela ne change guère au niveau des “sans sucre”.

Une façon de le cuisiner assez “classique” ... et originale: Éplucher et ciseler les oignons. Tailler les olives en pétales. Frire le tout dans de l'huile . Ajouter le riz et mouiller avec 3 fois son volume de “ bulhon” en 3 fois. il n'est pas nécessaire de remuer constamment. pendant la cuisson

NB : C'est un des riz les plus chers. dont celui dit “Calasparra” d'appellation d'origine, de la région de Valence ... C'est comme plein de bonnes choses, même si le sieur L..... dit le contraire, les bonnes choses ont un prix , nah!

CUISSON DU RIZ Á SUSHI

Laver le riz jusqu'à ce que les eaux de rinçages n'aient plus de traces laiteuses. Bien égoutter puis le laisser tremper une bonne demi-heure .

Brassez et si nécessaire encore recharger l'eau : C'est à point quand les grains deviennent mats, opaques. Couvrir et portez à ébullition et laissez cuire à gros bouillon de 3 à 5 minutes . Baissez le feu et laissez cuire une dizaine de minute .

T.S.V.P --->

Éteindre et laisser "gonfler" , "étuver" une bonne dizaine de minutes sous un couvercle ... et tenez au chaud sous un oreiller... ou une couverture ... Voir dans votre "marmite norvégienne de LVC"

Étaler le riz bien à plat sur un linge humide . Vous pourrez alors mélanger avec le vinaigre de riz (à défaut ... et c'est excellent votre vinaigre de vin blanc à vous), le sucre et (éventuellement sauf pour les "sans sel") de la fleur de sel.

Sortez votre éventail espagnol ... ou le "soufflant pour le feu" chinois... soyons "mondialiste" . "Éventez" le riz qui va peu à peu se "givrer", se "nacrer" . Il est prêt, "à point" pour tous les sushis, maki etc,

CUISSON DU RIZ AU FOUR

Réussir un bon riz au lait qui ne soit pas de la colle ou de la pâte pour les poulets, ce n'est pas facile . Essayez donc de cuire le riz au lait au four !

Proportions :pour 120 g de riz arborio, 40 cl de lait entier et 50 g de sucre roux . Vos épices au choix. La préparation est rapide moins de 5 minutes mais la cuisson est plus longue ...

Rincez le riz sous l'eau froide. Mettez-le cuire dans un grand volume d'eau froide: 3 mn d'ébullition . Egouttez-le

. Mettez le lait et ajoutez les épices (bâton de cannelle ou écorces d'orange ou gousse de vanille ... ou les 3!) dans une cocotte à fond épais. Idéale?? une cocotte en terre ou en verre à feu qui vont sur la flamme... ou mettez un "pare-feu" dessous . Sucrez avec le sucre de votre choix mais pas trop : le "jus" va s'évaporer et le sucre va lui se "concentrer" ça serait vite trop sucré .

Remuez en portant à ébullition . Laissez "infuser" une dizaine de minutes pendant que vous préchauffez le four à 150°C (th.5).

Vous pouvez sortir vos épices . Ajoutez votre riz "pré-cuit" bien égoutté . Mettez votre cocotte au four . Laissez cuire une heure sans remuer.

Pour moi, je couvre d'un couvercle silicone mais si vous aimez laissez sans rien: la crème remonte et "gratine" au dessus comme la TEUGOURLE de LVC (voir fiche)

NOTES TECHNIQUES

Le riz est cuit lorsqu'un grain coupé en 2 est translucide, sans point blanc en son centre.

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" , Pour les "sans gras", Pour les "sans gluten" c'est pas le riz le problème.. c'est juste ce que vous mettez dedans !

Pour les "sans sucre", désolée le riz ... c'est ... presque que du sucre alors c'est pas pour vous ; croyez que j'en suis désolée . Des trucs:

mais pour des recettes "salées" optez pour de la courgette , du chou fleur , du navet, du radis ou de la rave rapés et selon le cas utilisés crus ou simplement passés quelques instants à la vapeur (ou au FAO) pour les attendrir

pour une version sucrée ?? Testez la chair de grosses courgettes vieilles du jardin rapée la moins dangereuse pour vous ... mais hors saison ce n'est pas évident . La pulpe de pommes ou de poires pas trop mûres , râpée et assaisonnée au jus de citron (voir au vinaigre blanc parfumé à la framboise LVC), c'est déjà moins dangereux mais

ATTENTION pour les desserts avec du lait : PAS D'ACIDITE : ÇA TOURNERAIT . Mettez dans le lait au fur et à mesure que vous râpez les fruits pour évitez que la pulpe ne s'oxyde

Je sais, c'est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A