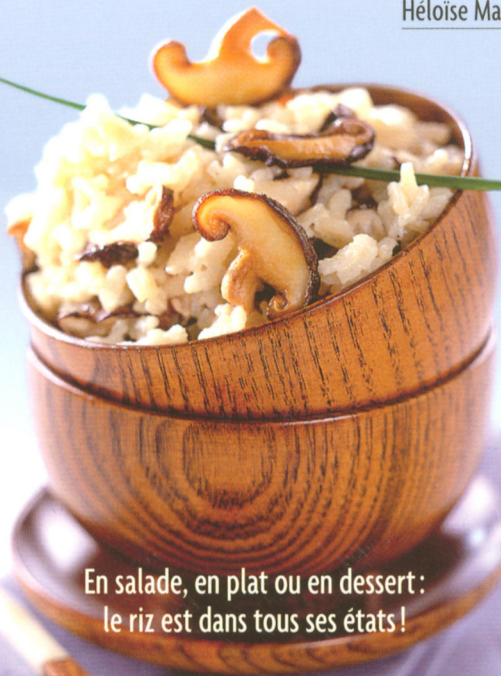


Riz et risottos

Héloïse Martel



En salade, en plat ou en dessert :
le riz est dans tous ses états !

FIRST
Editions

Riz et risottos

Héloïse Martel

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2006

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'Auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 3^e trimestre 2006

Conception couverture : Bleu T

Mise en page : Pascale Desmazières

Éditions First

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél. : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

e-mail : firstinfo@efirst.com

www.editionsfirst.fr

Introduction

Le riz est la céréale internationale par excellence. On le cultive sur tous les continents et on le retrouve dans toutes les cuisines ! Plat unique, accompagnement, dessert, mais aussi alcool (saké), galette et vin doux (mirin) en Asie où il est cultivé depuis plus de deux mille ans, le riz est universel. À tel titre que 2004 fut l'année internationale du riz.

Il existe dans le monde des milliers de variétés de riz. En Europe, notre choix se limite à plusieurs sortes de riz, à choisir selon le plat que vous souhaitez préparer.

Riz court ou riz long

Plus le riz est court, plus ses grains ont tendance à coller en cuisant. Ainsi les riz aux longs grains comme le riz américain, le riz basmati ou le riz thaï cuisent sans se coller.

Ils sont très utilisés pour les salades et en accompagnement. Les riz courts, larges et presque ronds comme l'arborio conviennent pour les risottos et les desserts.

Riz blanc ou brun

Le riz blanc est raffiné, c'est-à-dire qu'il est débarrassé du son et de la balle protectrice qui l'entourent.

Le riz brun est complet, il garde ses couches de son, a une saveur de noisette et garde davantage ses vitamines et ses fibres que le riz blanc.

Riz étuvé, riz classique ou riz sauvage

Le riz étuvé est soumis à différents traitements avant d'être poli : air pressurisé et jet de vapeur permettent de gélatiniser l'amidon du riz qui ainsi cuira plus rapidement et ne collera pas à la cuisson. Il est le favori des cuisiniers néophytes.

Le riz sauvage est un riz de couleur noire et très allongé.

Vous trouverez dans le commerce sous l'appellation « riz sauvage » un mélange de riz blanc, de riz rouge et de riz noir.

Riz basmati ou riz thaï

Le riz basmati est originaire d'Inde. Parfumé, il se cuisine très bien avec des épices. Le riz thaï provient d'Asie et convient aux préparations chinoises, vietnamiennes et thaïlandaises.

Les modes de cuisson du riz

Le riz classique doit être rincé à l'eau claire avant la cuisson, alors que le riz étuvé s'en passe.

Le conditionnement sous forme de sachet est pratique car il donne un dosage instantané. Un sachet convient pour 2 personnes, à multiplier par un nombre pair de convives. Si vous êtes 1, 3 ou 5 personnes, il est plus économique de doser le riz avec une balance ou un verre doseur ; comptez 60 g de riz cru par personne en accompagnement et 80 à

100 g en plat unique selon les ingrédients que vous y ajoutez.

Ces deux modes de cuisson sont les plus courants :

- **Le riz créole**, qui est cuit dans un grand volume de liquide (eau, bouillon, lait) ; on compte 2 volumes et demi d'eau pour 1 volume de riz, soit pour 60 g de riz (portion pour 1 personne), 20 cl de liquide. On verse le riz dans le liquide bouillant, on couvre et on laisse cuire à feu doux pendant 20 minutes.

- **Le riz pilaf** qui est revenu dans de l'huile ou du beurre, le plus souvent avec des oignons hachés avant d'être mouillé avec de l'eau ou du bouillon. Il cuit en 20 minutes également.

Mais le temps de cuisson varie aussi selon le type de riz et le traitement qu'il a reçu. C'est pourquoi nous vous recommandons de lire les instructions portées sur les emballages et d'adapter les recettes en conséquence.

La conservation du riz

À l'achat, conservez le riz de préférence dans son emballage d'origine, à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Après cuisson, vous pouvez le garder 24 heures au réfrigérateur. Pas plus longtemps. En revanche, vous pouvez congeler le riz cuit et préparé, comme un risotto ou une paella, en le versant dans une barquette ou un sachet congélation.

Familial lorsqu'il farcit des tomates ou des poivrons, le riz devient l'allié de la grande gastronomie lorsqu'il se marie à des mets de choix comme les cèpes ou les coquilles Saint-Jacques, mais il est aussi l'élément de base d'un des desserts de notre enfance, le gâteau de riz, grand classique remis à la mode, allié à des fruits ou à des épices.

Découvrez dans ce petit livre plus de 120 recettes de riz : salades fraîches, risottos moelleux, plats complets équilibrés, accompagnements raffinés, et douceurs exquises.

Elles sont printanières comme ce risotto aux pointes d'asperges vertes, raffinées comme ce risotto aux langoustines, exotiques comme ce risotto au curry, aux raisins et aux amandes, corsées comme ce riz complet au porc et au piment, légères comme cette salade de riz à la marocaine, classiques comme ces aubergines farcies au risotto de parmesan, spectaculaires comme ce riz au poulet et à l'ananas, ou encore très douces comme ce trifle de riz aux griottes caramélisées.

LES ENTRÉES ET LES SALADES DE RIZ



POIVRONS FARCIS AU RIZ ET AU FROMAGE FRAIS

4 pers. Prép. : 15 min Cuisson : 15 min Réfrig. : 1 h

4 poivrons rouges • 100 g de riz long • 200 g de fromage frais (type Petit Billy) • 1 oignon • 1 botte de ciboulette • 1 cuil. à soupe de moutarde forte • 2 cuil. à soupe de raisins secs • 1 cuil. à soupe de paprika en poudre • 2 pincées de cumin • sel, poivre

Réalisation

Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée, rafraîchissez-le, égouttez-le et laissez-le refroidir. Lavez les poivrons, essuyez-les et découpez leur pédoncule. Coupez-leur un chapeau puis évidez-les. Épluchez et hachez l'oignon, ciselez la ciboulette. Mélangez le fromage frais, le riz cuit, l'oignon, la ciboulette, la moutarde, le paprika, le cumin et les raisins secs. Salez,

poivrez. Farcissez les poivrons avec la préparation, remplacez le chapeau et placez au réfrigérateur pendant 1 heure avant de servir.

SALADE DE BŒUF AU RIZ ET AUX POIVRONS

4 pers. Prép. : 20 min Attente : 30 min Cuisson : 45 min

600 g de bœuf cuit • 200 g de riz long • 1 poivron rouge
• 1 poivron vert • 1 oignon • 2 citrons • 4 cuil. à soupe d'olives
noires • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 pincées de piment
de Cayenne • sel, poivre

Réalisation

Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée. Égouttez-le et laissez-le refroidir. Faites griller les poivrons au four en les retournant souvent. Lorsque la peau a noirci, enfermez-les dans un sac en plastique pendant 30 minutes, puis pelez-les, épépinez-les et coupez-les en lanières. Épluchez et émincez l'oignon. Coupez le bœuf en cubes. Mélangez dans un saladier le riz froid, le bœuf, les lanières de poivron,

les oignons et les olives. Pressez les citrons, versez le jus dans un bol, ajoutez du sel, du poivre, le piment de Cayenne et l'huile en battant à la fourchette. Versez sur la salade. Servez frais.

SALADE DE RIZ À LA MAROCAINE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 15 min

250 g de riz long • 3 oignons nouveaux • 1 petite boîte de maïs • 100 g de raisins secs • 1 citron • 1 yaourt velouté nature • 4 cuil. à soupe de crème liquide • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de cumin en poudre • 1 cuil. à café de cannelle en poudre • 2 cuil. à soupe d'amandes effilées • 10 brins de coriandre • sel, poivre

Réalisation

Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante salée, rafraîchissez-le, égouttez-le. Épluchez les oignons, émincez-les. Égouttez le maïs. Versez le riz, le maïs, les raisins et les oignons dans un saladier. Pressez le citron, mélangez le jus avec le yaourt, la crème, l'huile, le cumin, la

coriandre, la cannelle, du sel et du poivre. Versez sur la salade et mélangez. Parsemez d'amandes effilées. Servez frais.

SALADE DE RIZ À L'ANANAS ET AUX RAISINS

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 15 min

250 g de riz long • 1 poivron rouge • 1 petite boîte d'ananas en morceaux • 1 petite boîte de maïs • 60 g de raisins secs • 1 cuil. à café de moutarde forte • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc • 6 cuil. à soupe d'huile de tournesol • sel, poivre

Réalisation

Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-le puis égouttez-le. Égouttez l'ananas et le maïs. Lavez et essuyez le poivron, épépinez-le, enlevez les parties blanches et coupez la chair en dés. Versez le riz dans un saladier, ajoutez le poivron, le maïs, l'ananas et les raisins. Mélangez la moutarde, le vinaigre et l'huile avec du sel et du poivre, versez sur la salade, mélangez et servez frais.

SALADE DE RIZ À L'ORIENTALE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 15 min

400 g de riz long • 1 poivron rouge • 1/2 concombre • 50 g de raisins secs • 2 cuil. à soupe d'amandes effilées • 1 orange non traitée • 2 avocats • 1 citron • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de miel • 1 bouquet de coriandre • sel, poivre

Réalisation

Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée, égouttez-le et laissez-le refroidir. Mettez les raisins dans un bol, recouvrez-les d'eau chaude et laissez-les gonfler 10 minutes. Lavez le poivron, épépinez-le et coupez la chair en petits dés. Pelez le concombre, coupez la chair en dés de même taille. Prélevez le zeste de l'orange avec un couteau économe, hachez-le. Détaillez le fruit en quartiers, puis coupez chaque quartier en deux. Ouvrez les avocats, ôtez le noyau et coupez la chair en dés également. Mettez tous ces ingrédients dans un saladier avec le riz.

Préparez la sauce : pressez le citron, mélan-

gez le jus avec du sel, du poivre, le miel et l'huile. Versez sur la salade, mélangez bien. Égouttez les raisins, faites griller les amandes à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif. Ciselez les feuilles de coriandre. Parsemez la salade de raisins, d'amandes et de coriandre. Servez sans attendre.

SALADE DE RIZ AU CRABE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 min

250 g de riz long • 150 g de chair de crabe cuite • 1 poivron rouge • 1 branche de céleri • 2 œufs • 2 cuil. à soupe d'olives noires dénoyautées • 1 cuil. à café de moutarde forte • 2 cuil. à soupe de vinaigre • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

Réalisation

Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée, rincez-le, égouttez-le. Faites durcir les œufs, rafraîchissez-les, écalez-les. Détaillez le céleri en petits tronçons. Lavez, essuyez, épépinez le poivron, coupez-le en lanières. Préparez une vinaigrette en mélangeant la moutarde avec le