

Pâtes, riz et risottos

Maya Barakat-Nuq

120 recettes à toutes les sauces !



FIRST
Editions

Pâtes, riz et risottos

Maya Barakat-Nuq

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2011

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 : mars 2011

Direction éditoriale : Aurélie Starckmann

Édition : Audrey Bernard

Mise en page et couverture : Olivier Frenot

Éditions First-Gründ

60, rue Mazarine

75006 Paris

Tél. 01 45 49 60 00

Fax 01 45 49 60 01

E-mail : firstinfo@efirst.com

Site Internet : www.editionsfirst.fr

ISBN numérique : 9782754029063

INTRODUCTION

Pâtes, riz et risottos sont parmi nos plats favoris. Faisant partie de la grande famille des féculents, les riz et pâtes participent d'une part à notre équilibre alimentaire et sont d'autre part des aliments fort économiques. Par ailleurs, ils sont très pratiques, délicieux et appréciés de tous. Ils se prêtent à toutes les occasions en fonction de leur mode de préparation et des ingrédients auxquels ils sont associés. Voici une foule de recettes et d'idées à essayer et à adopter !

Les pâtes

D'où viennent les pâtes? Les pâtes sont présentes depuis fort longtemps dans l'histoire culinaire de nombreux pays, mais c'est en Italie et en Chine qu'elles sont le plus souvent à l'honneur. On raconte que le secret de leur fabrication a été transmis de pays en pays par un voyageur mystérieux. Mais une autre tradition veut que ce soit le Vénitien Marco Polo qui, s'étant rendu en Chine, en ait rapporté la recette au XIII^e siècle en Italie.

Le secret des pâtes fraîches « maison »

On peut certes acheter les pâtes fraîches, mais on peut également en faire de très bonnes chez soi. Vous trouverez dans le commerce des petites machines qui servent à confectionner spaghettis, tagliatelles et lasagnes. Si vous êtes un adepte des pâtes fraîches, son prix reste raisonnable et son emploi très simple. Mais vous pouvez aussi faire les pâtes à la main.

La recette de base

1 kg de semoule de blé dur fine (ou de la farine de blé tendre selon le goût) • 2 verres d'eau • 1 pincée de sel

- Versez la semoule ou la farine dans une grande jatte, ajoutez le sel, puis l'eau progressivement.
- Pétrissez pour obtenir une pâte très ferme. Mettez-la en boule et laissez reposer 1 heure au frais dans un linge humide.
- Divisez la pâte en petites boules de la taille d'une pomme et abaissez-les à 1 mm d'épaisseur. Laissez sécher 1 à 2 heures sur une table farinée. Retournez souvent en cours de séchage.

- La pâte est bonne à couper lorsqu'elle ne colle plus. Attention, il ne faut pas qu'elle soit trop sèche, car elle se casserait lors de la coupe.
- Repliez chaque bande de pâte plusieurs fois sur elle-même dans le sens de la longueur et, avec un couteau bien aiguisé, coupez de fines lamelles.
- Si vous possédez une machine à pâtes, c'est le moment de suivre les instructions du fabricant.
- Vous pouvez les faire cuire tout de suite, ou les conserver plusieurs semaines. Pour cela, il faut les faire sécher au soleil ou dans le four. Ensuite vous les conserverez dans une boîte ou un bocal en verre.

Des pâtes aux mille saveurs

Vous pouvez aussi confectionner des pâtes aux œufs (2 à 3 par livre de semoule) ou ajouter des goûts et des couleurs en incorporant une purée d'épinards cuits, ou du concentré de tomate, une pincée de safran.

Vous pouvez également aromatiser l'eau de cuisson avec des herbes fraîches (thym, romarin, basilic), ou une gousse d'ail.

Les différentes variétés de riz

Le riz est par excellence la céréale des pays chauds et humides. C'est, de loin, la céréale la plus consommée dans le monde.

Il existe plus de 100 variétés de riz cultivées à l'échelle mondiale. Parmi les plus connues, le riz à long grain et le riz à grain rond.

Le premier vient principalement des États-Unis, sauf le basmati et le riz thaï cultivés l'un en Inde et l'autre en Thaïlande ; il est idéal pour accompagner les plats ou pour réaliser des salades. Le second, riche en amidon, peut devenir un riz gluant parfait pour les desserts, les entremets et le riz au lait.

On distingue également du riz décortiqué ou poli le riz complet qui possède une haute valeur diététique. Le riz minute très pratique lorsqu'on est pressé a subi de nombreuses manipulations qui le rendent moins nourrissant. On utilise aussi le riz en flocons ou en farine. Le riz sauvage avec son goût particulier de noisette s'apparente plus à l'avoine qu'au riz.

Extrêmement difficile à cultiver, il pousse au nord des États-Unis et dans la zone limitrophe du Canada.

En France, on trouve du riz en Camargue, notamment l'étonnant riz rouge.

LES ENTRÉES



FEUILLES DE VIGNE FARCIES

6 pers. **Préparation: 20 min** **Cuisson: 40 min**

300 g de feuilles de vigne fraîches ou en conserve • 150 g de riz rond • 2 oignons • 3 tomates • 1 bouquet de persil • 4 cuil. à soupe de concentré de tomate • 2 cuil. à soupe de menthe sèche • 2 cuil. à soupe de jus de citron • 100 g de pois chiches cuits • sel • poivre

Réalisation

Blanchissez les feuilles de vigne 2 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-les. Lavez le riz, épluchez les oignons et hachez-les ainsi que le persil. Coupez les tomates en petits dés et mélangez tous les ingrédients de la farce (riz, oignons, persil, tomates, la moitié du concentré, pois chiches, menthe, jus de citron, sel, poivre). Sur un plan de travail, étalez les feuilles de vigne, mettez une petite quantité de farce au milieu, ramenez les côtés et roulez les feuilles jusqu'au bout en serrant. Étalez quelques feuilles au fond d'une marmite, rangez-y les feuilles de vigne farcies, couvrez d'eau salée, ajoutez 2 cuillerées de concentré de tomate et faites mijoter 40 minutes à feu doux. Servez froid.

PETITS SOUFLÉS AU RIZ

4 pers. Préparation: 30 min Cuisson: 35 min

30 cl de lait • 50 g de riz rond pour gâteau de riz • ½ cuil. à café de sel • poivre du moulin • 25 g de roquette (+ quelques feuilles pour la décoration) • beurre pour les moules • 3 œufs • 1 pointe de couteau de poudre à lever • 125 g de ricotta

Réalisation

Portez à ébullition le lait. Versez-y le riz en pluie en mélangeant, ajoutez le sel et poivrez. Laissez cuire 20 minutes environ à feu doux en remuant fréquemment jusqu'à obtention d'une bouillie épaisse. Ajoutez au besoin un peu d'eau. Retirez la casserole du feu et laissez refroidir. Lavez la roquette, hachez-la grossièrement et mélangez-la au riz. Préchauffez le four à 200 °C (th. 8). Beurrez le fond des 4 moules. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Montez les blancs, additionnés de poudre à lever, en neige ferme. Mélangez les jaunes d'œufs et la ricotta au riz. Incorporez délicatement, en plusieurs fois, les blancs en neige. Transvasez cette préparation dans les moules et faites cuire 10-15 minutes au milieu du four. Ne l'ouvrez pas en cours de cuisson, sinon les

soufflés s'effondreraient. Hors du four, décorez-les avec le reste de roquette et servez-les sans tarder.

Notre conseil : pour un goût plus prononcé, vous pouvez remplacer la moitié de la ricotta par du parmesan vieux, du gorgonzola ou du bleu.

RISOTTO À LA MOZZARELLA

6 pers. Préparation: 15 min Cuisson: 20 min

500 g de riz arborio • 1 l de bouillon de légumes • 250 g de mozzarella • 1 petit bocal de tomates séchées à l'huile • 1 petit bouquet de basilic • 2 gousses d'ail • 10 olives noires • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Équeutez le basilic et ciselez-le. Coupez les tomates en petits morceaux et la mozzarella en cubes moyens. Épluchez et écrasez l'ail, faites-le revenir dans une cocotte avec l'huile d'olive. Ajoutez le riz et mélangez 3 minutes. Salez, poivrez, arrosez de vinaigre, puis mouillez avec une louche de bouillon chaud. Continuez à verser le reste du bouillon chaud au fur

et à mesure qu'il est absorbé par le riz, tout en mélangeant. Au bout de 12 minutes de cuisson, ajoutez les feuilles de basilic équeutées et ciselées, les tomates séchées en dés, la mozzarella coupée en morceaux et les olives noires dénoyautées. Mélangez juste le temps de réchauffer et de faire fondre la mozzarella et servez.

RISOTTO AU THYM

4 pers. Préparation: 15 min Cuisson: 15 min

400 g de riz arborio • 2 civettes ou oignons nouveaux
• 5 brins de thym citron, en fleur si possible • 4 cuil. à soupe
de jus de citron • 75 cl de bouillon de légumes • 100 g de
parmesan râpé • 60 g de beurre • 5 cuil. à soupe d'huile
d'olive extra-vierge • sel • poivre

Réalisation

Nettoyez les civettes ou oignons. Coupez-les en rondelles très fines. Rincez, essorez et effeuillez le thym citron. S'il est fleuri, réservez les fleurs. Dans un bol, mélangez le jus de citron avec du sel et du poivre. Ajoutez les trois quarts des feuilles de thym, en les froissant entre vos doigts pour libérer leur fragrance citronnée, et réservez. Faites blondir les civettes ou

oignons dans l'huile, ajoutez le riz et remuez à feu moyen pendant 5 minutes. Versez le bouillon chaud au fur et à mesure qu'il est absorbé par le riz. Ajoutez le contenu du bol et continuez la cuisson 10 minutes de façon que le riz cuise tout en restant ferme. Incorporez le beurre en morceaux, puis le parmesan. Mélangez. Décorez avec le reste des feuilles de thym. Parsemez éventuellement de fleurs de thym. Servez fumant.

SALADE COMPOSÉE RIZ ET MAÏS

4 pers. Préparation: 20 min Cuisson: 15 min

200 g de riz • 200 g de maïs en grain • 1 poignée de haricots rouges cuits • 2 tomates • 1 poivron vert • 1 oignon
• 4 feuilles de laitue • 2 tranches d'ananas frais ou en boîte
• 1 cuil. à soupe de graines de sésame • vinaigrette

Réalisation

Faites cuire le riz rincé 15 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez et laissez refroidir. Coupez l'oignon en rondelles, le poivron en petits dés, et l'ananas en quartiers. Dans un grand saladier mélangez le riz, l'oignon, les haricots rouges, le maïs, le poivron, l'ananas. Ajoutez la vinaigrette,

goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Faites griller les graines de sésame dans une poêle antiadhésive. Réservez. Répartissez la salade dans des assiettes individuelles en la disposant sur les feuilles de laitue. Parsemez de graines de sésame.

SALADE DE FUSILLI AUX NOIX ET À LA FOURME D'AMBERT

4 pers. Préparation: 15 min Cuisson: 7 min

300 g de fusilli • 12 noix entières ou 24 moitiés • 200 g de fourme d'Ambert • 1 oignon rouge • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • fines herbes • sel • poivre

Réalisation

Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée, jetez-y les pâtes et laissez cuire 7 minutes. Égouttez, rafraîchissez à l'eau froide et laissez refroidir. Préparez une vinaigrette avec le vinaigre, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez-la avec les pâtes quelques heures avant de servir pour qu'elles s'en imprègnent. Ajoutez les herbes, l'oignon émincé, parsemez de morceaux de fromage et décorez avec les noix.