

# Bol de riz : les recettes

## Sushi au rutabaga (4 personnes)

175 g riz à sushi

15 g vinaigre de riz

4 pce feuilles de nori

300 g rutabaga

Assaisonnement : sel, sucre, wasabi

- Mettre le riz dans une passoire et le rincer abondamment avec de l'eau froide
- Egoutter
- Mettre le riz dans une casserole, ajouter 0,25 litre d'eau froide
- Porter à ébullition
- Laisser mijoter à feu doux 3-4 minutes
- Couvrir, retirer du feu
- Laisser gonfler le riz 12 minutes
- Chauffer légèrement le vinaigre
- Ajouter dans le vinaigre 10g de sucre et 2g de sel
- Verser le vinaigre dans le riz
- Mélanger
- Peler le rutabaga
- Couper le rutabaga en bâtonnets de 1,5cm de côté
- Cuire le rutabaga à la vapeur, jusqu'à ce que le légume soit tendre
- Etaler les feuilles de nori
- Répartir le riz sur les feuilles, en déposant le riz sur 1/3 de la feuille de nori
- Ajouter un peu de wasabi
- Poser un bâtonnet de rutabaga cuit sur le riz
- Rouler les sushi, en serrant bien à l'aide d'un tapis de bambou ou d'un linge sec
- Laisser reposer 30 minutes
- Découper les sushi
- Servir

*Accompagnement : en apéritif, accompagner avec un peu de sauce soja clair (peu salée)*

Galette de riz du Laos et crème de persil plat (4 personnes)

300 g mélange de riz violet du Laos

6 dl bouillon de légumes non salé

150 g parmesan râpé

2 pce œufs

2 dl crème 35%

30 g persil plat

50 g farine

50 g huile d'olive

5 g Maïzena Express

Assaisonnement : sel, poivre

- Porter à ébullition le fond de légumes
- Ajouter le mélange de riz
- Laisser mijoter doucement 30 minutes
- Laisser tiédir
- Ajouter le parmesan râpé
- Ajouter les œufs
- Rectifier l'assaisonnement
- Etaler la masse de riz sur du papier sulfurisé
- Laisser refroidir
- Découper en petites galettes
- Porter la crème à ébullition
- Assaisonner de sel et poivre
- Lier avec un peu de Maïzena Express
- Laisser tiédir
- Ajouter le persil plat
- Bien mixer jusqu'à ce que le persil soit complètement mixé
- Passer au chinois étamine ou dans une passoire très fine
- Fariner les galettes de riz
- Sauter les galettes à l'huile d'olive pas trop chaude
- Servir avec le coulis de persil

**Accompagnement : salade de saison**

### Croquette de riz complet (4 personnes)

250	g	riz complet
2	pce	œufs
20	g	livèche
30	g	fromage de chèvre affiné
20	g	chapelure
100	g	farine

Assaisonnement : sel, poivre, piment d'Espelette

- Cuire le riz complet dans de l'eau salée environ 40 minutes
- Bien égoutter et laisser refroidir
- Ajouter les œufs, le fromage de chèvre râpé râpé, la chapelure et la livèche hachée finement
- Assaisonner de sel et poivre
- Former des petites croquettes
- Rouler dans la farine
- Frire dans de l'huile pas trop chaude (165°C)
- Servir

***Accompagnement : salade de saison***

Risotto au vacherin Mont d'Or (4 personnes)

200	g	riz arborio
50	g	échalotes
20	g	huile d'olive
1	dl	vin blanc sec
8	dl	bouillon de légumes non salé
30	g	beurre
200	g	vacherin mont d'Or (sans la croûte)

Assaisonnement : sel, poivre

- Peler et émincer finement les échalotes
- Suer les échalotes à l'huile d'olive
- Ajouter le riz
- Suer encore 1-2 minutes le riz
- Ajouter le vin blanc
- Laisser réduire
- Ajouter le bouillon de légumes
- Porter à ébullition
- Laisser doucement mijoter 16-18 minutes
- Ajouter le beurre
- Ajouter le vacherin Mont d'Or
- Rectifier l'assaisonnement

***Accompagnement : salade de saison***

Riz au lait et compote de poire tiède (4 personnes)

100	g	riz rond
4	dl	lait
1	pce	vanille en gousse
30	g	sucré
20	g	beurre
2	pce	poire William

Assaisonnement : poivre noir entier

- Mettre le riz dans une passoire
- Rincer abondamment avec de l'eau froide
- Porter le lait avec le sucre et la gousse de vanille (fendue en deux) à ébullition
- Ajouter le riz égoutté
- Laisser mijoter à feu très doux 35 minutes
- Ajouter le beurre
- Mélanger
- Eplucher et vider les poires
- Mettre les poires dans une casserole avec très peu d'eau (1 cm environ)
- Ajouter quelques grains de poivre noir entier
- Couvrir et étuver doucement, jusqu'à ce que les poires soient bien cuites
- Mixer et passer au chinois
- Dresser dans des verres le riz au lait tiède
- Ajouter la compote aux poires dessus
- Servir tiède