



**Atelier Cuisine pour l'Association Pélagie – Action financée par
AG2R La Mondiale**

« L'indépendance dans mon assiette »

**Rencontres gourmandes, pour apprendre à cuisiner simplement,
sainement, économiquement...**

Samedi 22 octobre 2016

SUJET du JOUR : le RIZ – Version salée

Fabrication d'un plat de Riz aux légumes

MATERIEL

Planche à découper – Casseroles – Poêles sauteuses - Couteau, Ciseaux, Cuillères, Spatules – Eplucheurs, râpes, ciseau à herbes ou mini hachoir

Choix des INGREDIENTS et description de leurs vertus :

S'agissant de produits simples et de base, nous pouvons choisir pour cette recette des ingrédients BIO et locaux, car faciles à trouver aujourd'hui des prix corrects, ce qui permet d'éviter les pesticides nocifs pour la santé et d'utiliser ainsi des produits sains, aussi complets et nutritifs que possible, sans générer trop de déchets ou de gaspillage d'énergie pour les acheminer jusqu'à nous.

HUILE d'OLIVE (1^{re} pression à froid) : anticholestérol, anti hypertension, anti âge, anti constipation..., elle serait même antidouleur, préviendrait le cancer du sein et de la prostate... Star du régime méditerranéen, c'est un ingrédient précieux tant pour le goût que pour la santé.

RIZ long de Camargue, demi complet BIO : céréale nutritive contenant 2 fois plus de protéines que le blé, naturellement sans gluten,

Association ADMR Loisir Culture Environnement

1510 Route de Saint Chamas - Parc de la Poudrerie - 13140 MIRAMAS

Antenne de SALON de Provence : 214, Avenue Julien Fabre, 133000 SALON

Tél : 06.62.37.58.91 – Fax : 04.90.56.03.27 - EMail : gtroadec@admr13.org

N° SIRET : 502 861 024 00029 - Autorisations Fédération ADMR des Bouches du Rhône

plus digeste et rapide à cuire que le riz 100 % complet, le riz demi complet bio est une bonne alternative pour se bien se nourrir, très sainement. Goûteux, il contient des sucres lents qui donnent sentiment de satiété durable, avec un effet légèrement sédatif et apaisant. Il est tout à fait conseillé le soir ; comme à midi.

RIZ Noir de Camargue, complet BIO : riz réservé à l'Empereur dans la chine ancienne, il est très riche en anti oxydants (principes actifs intervenant dans la protection des cellules), et apporte en plus de la couleur à un plat. Ce n'est pas une obligation dans ce plat, mais il apporte là un complément nutritif ainsi qu'un aspect décoratif supplémentaire.

LEGUMES : (En varier en fonction de la saison)

Carotte : Contenant des fibres, et de nombreuses vitamines..., la carotte est aussi un aliment santé, très riche en antioxydants

Poireau : Riche en fibres, sels minéraux, oligo éléments, vitamines..., le poireau a, entre autres, des vertus drainantes, toniques et antiseptiques.

Poivrons : Très riche en fibres, et pauvre en calories, le poivron favorise l'élimination tout en étant très goûteux et parfumant de nombreux plats.

Ail, Cébettes (ou Oignon doux) : très riches en anti oxydants (beaucoup de Sélénium dans l'ail par exemple) et en composés soufrés qui renforcent l'immunité, ils sont à choisir de préférence colorés (violette), les blancs étant moins concentrés en principes actifs.

CORIANDRE FRAÎCHE : très parfumée et pleine de vertus stimulantes et digestives, la coriandre fraîche apporte à la recette une saveur incomparable.

CURRY : Epice composée d'un mélange de plusieurs épices indiennes (dont le précieux Curcuma) aux multiples vertus digestives, stimulantes, anti bactériennes..., le Curry apporte en plus un arôme suave et exotique.

SEL & POIVRE, exhausteurs de goût, pleins de vertus à condition de les choisir de bonne qualité et de ne pas en abuser :

le sel non raffiné est plein de minéraux et d'oligo éléments, qui diffèrent selon sa provenance, quant au poivre, il a des vertus digestives, désinfectantes, décongestionnantes.

TAMARI (ou SHOYU) : condiment liquide issu de la fermentation du soja, il s'agit d'un adjuvant très goûteux et salé, plein de vertus digestives

et stimulantes qui remplace avantageusement le sel dans les plats tout en donnant un petit goût exotique.

GOMASIO : composé pour moitié de graines de sésame grillé et pour moitié de sel, il est plein d'oligo éléments, d'acides gras de qualité et apporte un complément nutritif goûteux à un plat.

PROCEDURE :

-Dans une casserole assez grande (ou 2 aujourd'hui, puisqu'on a 2 riz différents), faire cuire le riz à l'eau selon les instructions du paquet – Saler en fin de cuisson. Bien égoutter.

-Pendant ce temps, ciseler l'ail, les oignons et les poireaux, puis peler les légumes et les râper à la râpe à gros trous ;

-Mettre un peu d'huile dans la poêle sauteuse et y faire revenir les oignons, puis ajouter les légumes ciselés et/ou râpés.

-Quand les légumes sont dorés, ajouter le riz cuit, assaisonner de Tamari, de curry si on y tient, poivre...

-A la fin, hors du feu, ciseler de la coriandre fraîche et mélanger. Pour ceux qui aiment, on peut aussi râper légèrement un peu de gingembre, ou encore ajouter une fine omelette d'œuf en petites lanières, du jambon, des petits pois...

* NB – Si on dispose déjà de restes de légumes et/ou de riz, on peut faire ce plat très rapidement !

