



**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 26 novembre 2016**

**SUJET du JOUR : le RIZ – Version sucrée**

**Quelques rappels :**

Nous poursuivons notre exploration des vertus, bienfaits et possibilités culinaires du Riz, ingrédient plein d'intérêts, en l'essayant aujourd'hui dans 2 versions sucrées, très gourmandes et rassiantes.

Nous rappelons que le Riz est une céréale économique, qui permet de bien se nourrir à peu de frais.

Très nutritif, il contient 2 fois plus de protéines que le blé.

Il offre de plus l'avantage d'être très bien toléré par les personnes sensibles, étant naturellement sans gluten. Goûteux, il contient des sucres lents qui donnent un sentiment de satiété durable, avec un effet légèrement sédatif et apaisant. Il est tout à fait conseillé le soir, comme à midi.

Afin d'éviter le problème des pesticides, qui génèrent de nombreux désordres écologiques et de santé, nous le consommerons de préférence en Bio, car s'agissant d'un produit de base, il reste très abordable. (on le trouve aujourd'hui en vrac dans tous les magasins bio)

D'une manière générale, même si ce n'est pas le cas pour nous aujourd'hui, la meilleure alternative consiste à le choisir ½ complet, afin

de bénéficier du maximum de nutriments, sans les inconvénients du 100% complet, plus long à cuire, et parfois plus difficile à digérer.

## **Fabrication de 2 desserts à base de RIZ, dont l'un « vegan »**

### **GATEAU de RIZ**

### **& RIZ au LAIT de COCO**

#### **MATERIEL**

Casseroles – Passoires – Couteau, Ciseaux, Cuillères, Spatules, Cuillères – Bols – Petits moules – Balance – Verre doseur –

#### **Choix des INGREDIENTS et description de leurs vertus :**

S'agissant essentiellement de produits simples et de base, nous avons choisi 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.

#### **\* Choix de la variété de riz pour les recettes d'aujourd'hui :**

**Impérativement un RIZ ROND, de type RIZ à RISOTTO ou RIZ à SUSHI ou RIZ à DESSERTS** (pour des gâteaux de bonne tenue grâce à l'effet agglomérant de ces variétés) : Aujourd'hui, pour des raisons de rapidité de cuisson, nous le préférons dans sa version « blanche », qui cuit plus vite.

**RAISINS SECS** : En plus de leur goût doux, qui vient renforcer le côté gourmand du dessert, ils sont très nutritifs, avec un formidable pouvoir anti oxydant, de nombreux oligoéléments et sels minéraux... On pourra les faire tremper dans un peu de rhum brun pour les parfumer davantage.

## **Pour notre GATEAU de RIZ CLASSIQUE :**

**LAIT** : on choisira de préférence du lait demi écrémé ou entier, mais Bio, pour éviter tous les pesticides et produits chimiques contenus dans le lait ordinaire.

**SUCRE** : Le sucre classique ordinaire peut faire l'affaire, mais nous avons choisi ici du sucre blond Bio pour ses meilleures qualités nutritives.

**ŒUFS** : On ajoutera à la fin des œufs, de préférence de poules élevées en plein air et en Bio, pour leurs meilleures qualités nutritives.

**VANILLE** : digestive, antiseptique, apaisante et surtout savoureuse, on la choisira en gousse, de la meilleure qualité possible

**CANNELLE** : On parfumera ensuite notre dessert, selon le goût des convives, avec de la cannelle, épice très intéressante aussi pour ses vertus digestives, stimulantes et antibactériennes. Nous avons choisi pour cet atelier une cannelle « bio » offrant de bonnes garanties de qualité.

**Ou bien CITRON** : Impérativement Bio (car traité, il devient un vrai concentré chimique), on mettra un petit bout de zeste directement dans la préparation, pour son parfum puissant et ses vertus digestives.

## **Pour le RIZ au LAIT, VERSION « VEGAN »:**

**LAIT de COCO** : choisir de préférence une marque Bio et sans additif, pour un produit aussi naturel que possible. Délicieusement parfumé, très

riche et nutritif, il contient des niveaux élevés d'oligo éléments et minéraux, dont certains essentiels comme le fer, le calcium, le potassium, le magnésium et le zinc... (Souvent, les laits de coco contiennent de la gomme de Guar ou de Xanthane, pour améliorer leur liant. Nous utiliserons aujourd'hui le lait de coco de la marque Terrasana, qui ne contient aucun additif : en revanche, ne contenant pas de liant, il a tendance à se « séparer », la crème de coco, plus grasse, remontant en surface et la part plus aqueuse restant au fond : donc, bien mélanger le contenu de la boîte avant usage).

**SUCRE de COCO** : on peut utiliser pour ces recettes, le sucre que l'on veut. Nous réaliserons aujourd'hui cette recette avec un sucre un peu particulier, que l'on ne trouve qu'en magasin Bio : le sucre de fleur de Coco, afin de découvrir ce produit très intéressant : il existe sous forme de sirop ou sous forme cristallisée (celle que nous utiliserons aujourd'hui) et provient du nectar des fleurs de cocotier. Il a un goût légèrement caramélisé, mais surtout, il présente un avantage majeur : il a un index glycémique particulièrement bas et est donc très intéressant pour les personnes qui doivent limiter leur consommation de sucre.

**CANNELLE et RAISINS SECS** : voir détails ci-dessus

**NB** - Pour l'un comme pour l'autre de ces deux desserts, on pourra remplacer les raisins secs, le citron et la cannelle par de nombreux autres ingrédients pour varier les plaisirs : pépites de chocolat, pralin, éclats de marrons glacés, fruits frais, fruits cuits, fruits secs, fruits confits, épices diverses...

**PROCEDURE :**

**Gâteau de Riz classique :**

- Pour 6 ramequins, compter 100 grammes de riz, 80 à 100 grammes de sucre, 2 œufs, une poignée de raisins secs macérés au rhum ou non, et 75 cl de lait.
- Dans une casserole d'eau bouillante, faire précuire le riz 5 minutes. Puis l'égoutter.
- Puis remettre le riz à cuire dans le lait cette fois, avec le sucre et un bâton de vanille fendu en 2.
- Laisser cuire à feu plutôt doux, en remuant souvent, jusqu'à obtention d'une consistance de crème bien épaisse.
- Hors du feu, ajouter un jaune d'œuf et un œuf entier en remuant bien.
- Saupoudrer du sucre au fond de moules individuels, les remplir, puis saupoudrer un peu de sucre sur le dessus (à la cuisson, ce sucre va se transformer en caramel et sublimer le goût de la préparation)
- Selon le goût de chacun, mettre un morceau de zeste de citron au milieu des ramequins ou saupoudrer de la cannelle sur le dessus.
- Enfourner à 220 ° jusqu'à ce que les gâteaux de riz soient bien dorés.
- Mettre au frais avant de déguster

### **Riz au Lait de Coco :**

- Pour 4 ramequins, compter 80 grammes de riz, 70 grammes de sucre de coco, une poignée de raisins secs macérés au rhum ou non, et 1 boîte de 400 grammes de Lait de Coco.
- Dans une casserole d'eau bouillante, faire précuire le riz 5 minutes. Puis l'égoutter.
- Puis remettre le riz à cuire dans le lait de coco cette fois, avec le sucre et éventuellement un bâton de vanille fendu en 2.
- Laisser cuire à feu plutôt doux, en remuant souvent, jusqu'à obtention d'une consistance de crème bien épaisse.
- Remplir les moules, en saupoudrant, selon le goût, un peu de cannelle dessus puis laisser finir de prendre au frais.

**Attention** : en refroidissant, l'huile de coco contenue dans le lait de coco va remonter à la surface et transformer un peu l'aspect visuel : soit on masque cela en saupoudrant de la cannelle dessus au moment de servir, soit, juste après avoir rempli les moules, on saupoudre un peu de sucre et on fait colorer au four quelques minutes, avant de mettre au frais.

La préparation classique



La préparation au lait de coco

