

FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT



RECETTE AVEC
LE DISPOSITIF LA CLASSE DE L'ÉCOLE
ROBERT BURCK - 2018

LE RASTAFARIZ



LE RASTAFARIZ

INGRÉDIENTS

- 400 g de riz
- 1 œuf
- 3 cuillères à soupe de farine
- 80 g de fromage râpé
- Une pincée de curcuma
- Une pincée de poivre
- Une pincée de sel
- Un filet d'huile
- Une pincée de curry
- 1 tête de brocoli
- 200g de squash
- 4 petites tomates
- ½ poivron rouge
- Quelques feuilles de basilic
- Une pincée de sel céleri
- Quelques feuilles de menthe

Préparation : 40 min

6 parts

Cuisson : 20 min

Préparation des galettes de riz au fromage :

Faire cuire 400 g de riz durant 15 minutes. Mélanger le riz cuit avec 1 œuf, 3 cuillères à soupe de farine, 80 g de fromage râpé, une pincée de curcuma, une autre de poivre et une dernière de sel de Kô. Arroser d'un filet d'huile. Passer la préparation au mixeur. Former ensuite des galettes de 1 centimètre d'épaisseur et les faire cuire des deux côtés doucement à la poêle dans l'huile bien chaude. Réserver.

Préparation des garnitures : (purée de légumes 2 couleurs et salade 1 couleur)

Les purées : (verte et jaune)

Placer dans un bol d'eau du rice cooker un mélange de 2 carottes épluchées coupées en petits morceaux, un brocoli et, dans le panier du rice cooker, 200 g de squash également coupés en petits morceaux. Laisser cuire 20 minutes (assurez-vous que le mélange est bien cuit).

Mixer les carottes et le squash ensemble (y ajouter une pincée de sel et une autre de curry) réserver. Mixer le brocoli (y ajouter quelques feuilles de menthe) réserver.

La salade : (rouge)

Couper 4 petites tomates et ½ poivron rouge en dés fins. Assaisonner le mélange d'un filet d'huile d'olive, de feuilles de basilic et d'une petite pincée de sel de céleri. Réserver.

Dressage :

Dans une assiette rectangulaire, aligner 3 galettes de riz. Sur la première, déposer 3 cuillères à soupe de purée verte (brocoli à la menthe). Sur la seconde galette, déposer 3 cuillères à soupe de purée jaune (carotte, squash). Enfin, sur la troisième galette, déposer la petite salade rouge (tomate, poivron rouge). Décorer l'assiette avec quelques touches de verdure et un filet de vinaigre balsamique.

Déguster et bon appétit !