



ÉCOLE DANIEL MATHIEU  
CLASSE DE CE2A - 2019

COCKTAIL AU RIZ



COCKTAIL AU RIZ

Préparation : 60 min

6 parts

Cuisson : 60 min

## INGRÉDIENTS

- 200 g de riz long
- 500 g de riz rond (pour faire la farine)
- 100 g de maïzena
- 1 choufoute
- 2 courgettes
- 1 carotte
- 1 maïs cuit
- 1 grosse tomate
- 2 petites tomates
- 1 oignon
- De l'ail
- 50g de lentilles germées
- 1 petit ananas
- De la salade
- Du persil
- 100 g de poisson
- 100 g de blanc de poulet
- 230 g de viande hachée de cerf - 6 ou 8 crevettes (en fonction de la taille)
- 5 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- Du fromage râpé
- Du sel
- Du poivre



## COCKTAIL AU RIZ

Préparation : 60 min

6 parts

Cuisson : 60 min

1. Préparer la farine de riz : mettre le riz rond à tremper dans l'eau toute une nuit. Le lendemain le faire sécher 3 heures puis le mouliner avec un robot.
2. Cuire le riz long.
3. Préparer les légumes et les viandes :
  - a. Cuire à la vapeur la choucroute, les courgettes, la carotte (épluchée), le poisson et le poulet.
  - b. Éplucher et couper en dés l'oignon, le persil et l'ananas.
  - c. Égrainer le maïs et couper en cubes la grosse tomate.
  - d. Couper en rondelle les petites tomates et la salade.
  - e. Décortiquer les crevettes et les faire cuire puis en couper 3 dans le sens de la longueur et le reste en petit.
4. Préparer les steaks hachés : mélanger la viande hachée, l'œuf, le persil, la moitié de l'oignon, l'ail avec un peu de sel. Puis à l'aide d'emporte-pièces former les steaks et les faire cuire à la poêle.
5. Préparer la sauce tomate en faisant bouillir les tomates coupées en cubes et les oignons. Une fois cuit les écraser.
6. Préparer les 4 plats du cocktail (voir suite).



12 MINI MUFFINS

Préparation : 60 min

6 parts

Cuisson : 60 min

1. Préparer la pâte en mélangeant 75 g de farine de riz, 25 g de maïzena, 2 œufs, 100 cl de crème fraîche, du sel.
2. Prendre la moitié de la carotte cuite, une courgette cuite et le poulet et tout couper en petit. Puis mélanger le tout à la pâte à muffin.
3. Remplir 12 moules à mini muffins avec le mélange et faire cuire au four 20 min à 180°.



6 MINI HAMBURGERS

Préparation : 60 min

6 parts

Cuisson : 60 min

1. Préparer la même pâte à muffins qu'au-dessus, la mettre dans 6 moules à muffin « normaux » et les faire cuire 20 min à 180° (en même temps que les 12 mini muffins).
2. Une fois les muffins cuits, les utiliser comme du pain à hamburger : les couper en 2 et mettre au milieu une rondelle de tomate, de la salade, un steak haché, du fromage.
3. Mettre ces mini hamburgers au four pendant 5 min pour faire fondre le fromage.



6 MINI PIZZAS

Préparation : 60 min

6 parts

Cuisson : 60 min

1. Préparer la pâte à pizza avec 150 g de farine de riz, 50 g de maïzena, une pincée de sel et un peu d'eau. Mélanger en ajoutant de l'eau jusqu'à obtenir une pâte genre pâte à crêpe mais très épaisse.
2. Faire saisir cette pâte dans une poêle à crêpe puis, avec des emporte-pièces, couper dans cette pâte des rondelles qui vont servir de pâte à pizza.
3. Sur ces rondelles, étaler la sauce tomate, puis placer des morceaux de chouchoute et d'ananas coupés en dé. Et finir avec du fromage.
4. Cuire ces mini pizzas au four à 180° pendant 20 min.



LA TIMBALE PRIMAVERA

Préparation : 60 min

6 parts

Cuisson : 60 min

1. Couper en dé le restant de la carotte, la moitié d'une courgette, le poisson. Faire revenir le tout dans une poêle avec la moitié de l'oignon, l'ail, les lentilles germées, les crevettes coupées en petit et la sauce soja.
2. Couper l'autre moitié de la courgette en lamelle, en faire 6.
3. Mélanger le riz cuit et le maïs.
4. Préparer un moule à trou en le beurrant et en plaçant au fond les crevettes coupées en 2 et les 6 lamelles de courgette puis remplir le moule avec le riz mélangé au maïs. Mettre le moule au four pendant 10 min à 180° et démouler.
5. Placer au centre du riz démoulé, le mélange de légumes et de viandes revenus à la poêle.

Bon appétit !