



ÉCOLE ROBERT ABEL
CLASSE DE CM2 GREY - 2019

LE RIZ YING YANG



LE RIZ YING YANG

INGRÉDIENTS

- 400 g de riz
- 100 g de lardons fumés
- 400 g de thon
- 680 g de choux de chine
- 1 petit oignon
- Ail
- Sésame
- Huile de sésame
- Soyu

Pour 4 parts

Le riz aux lardons :

1. Rincer le riz et le faire cuire.
2. Découper en dés les lardons et les faire revenir dans une poêle.
3. Mélanger les lardons au riz cuit.

Le Tataki de thon :

1. Enrober le thon dans le sésame.
2. Faire revenir chaque face quelques instants dans une cuillère d'huile de sésame. Trancher le thon en lamelles pour réaliser le "S".

Le choux de chine :

1. Éplucher et émincer les oignons.
2. Émincer le choux de chine après l'avoir rincé.
3. Blanchir les oignons puis ajouter le choux de chine et faire revenir quelques minutes à feu moyen.

La présentation :

1. Faire un dôme de riz aux lardons sur un côté de l'assiette. Disposer les lamelles de Tataki de façon à former un "S" au milieu.
2. A l'opposé, en diagonal du riz, faire un dôme de choux de chine.
3. Du côté du riz aux lardons mettre la sauce Tataki sur le fond.

NOTRE RIZ YING YANG EST PRÊT !!!

Bon appétit !