



ÉCOLE LA RIZIÈRE
CLASSE DE CMI - 2019

VELOUTÉ DE RIZ
AUX ÉCUMES DE BEC DE CANE



VELOUTÉ DE RIZ AUX ÉCUMES DE BEC DE CANE

Préparation : 25 min

4 parts

Cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS

- Sel
- Poivre noir
- 1 botte de coriandre
- 1 carotte
- 2 oignons verts
- 4 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre frais
- 250 g de bec de cane (filet)
- 250 g de riz long
- 1 litre d'eau
- 4 à 5 tomates cerises
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 maïs

USTENSILES

- 1 épluche-légume
- 1 mixeur
- 1 pilon
- 1 couteau
- 1 marmite (cocotte)
- 1 louche
- 1 tamis
- des bols à soupe ou des assiettes creuses



VELOUTÉ DE RIZ AUX ÉCUMES DE BEC DE CANE

Préparation : 25 min

4 parts

Cuisson : 20 min

1. Éplucher l'ail, la carotte et le gingembre puis couper les tomates. Séparer la coriandre des racines et couper les oignons verts et le bec de cane en filet et enfin enlever les grains de maïs.
2. Écraser l'ail, couper la carotte en petits dés, et le gingembre en fines lamelles.
3. Pilonner le poivre noir, les 2 oignons verts, le morceau de gingembre et le sel dans le pilon et la coriandre.
4. Mixer le riz à l'aide d'un mixeur.
5. Chauffer l'huile d'olive dans une cocotte.
6. Ajouter l'ail, le poivre noir, les 2 oignons verts, le morceau de gingembre et le sel dans la cocotte.
7. Ajouter la carotte, les tomates cerises et les grains de maïs dans la cocotte et le bec de cane.
8. Ajouter délicatement les 2 litres d'eau.
9. Mettre dans la cocotte le cube de bouillon de poule.
10. Mettre les 250 g de riz dans le mixeur puis mixer.
11. Incorporer le riz mixé dans la cocotte à l'aide du tamis.
12. Cuire 15 min en remuant fréquemment.
13. Il ne vous reste qu'à déguster.

Bon appétit !