

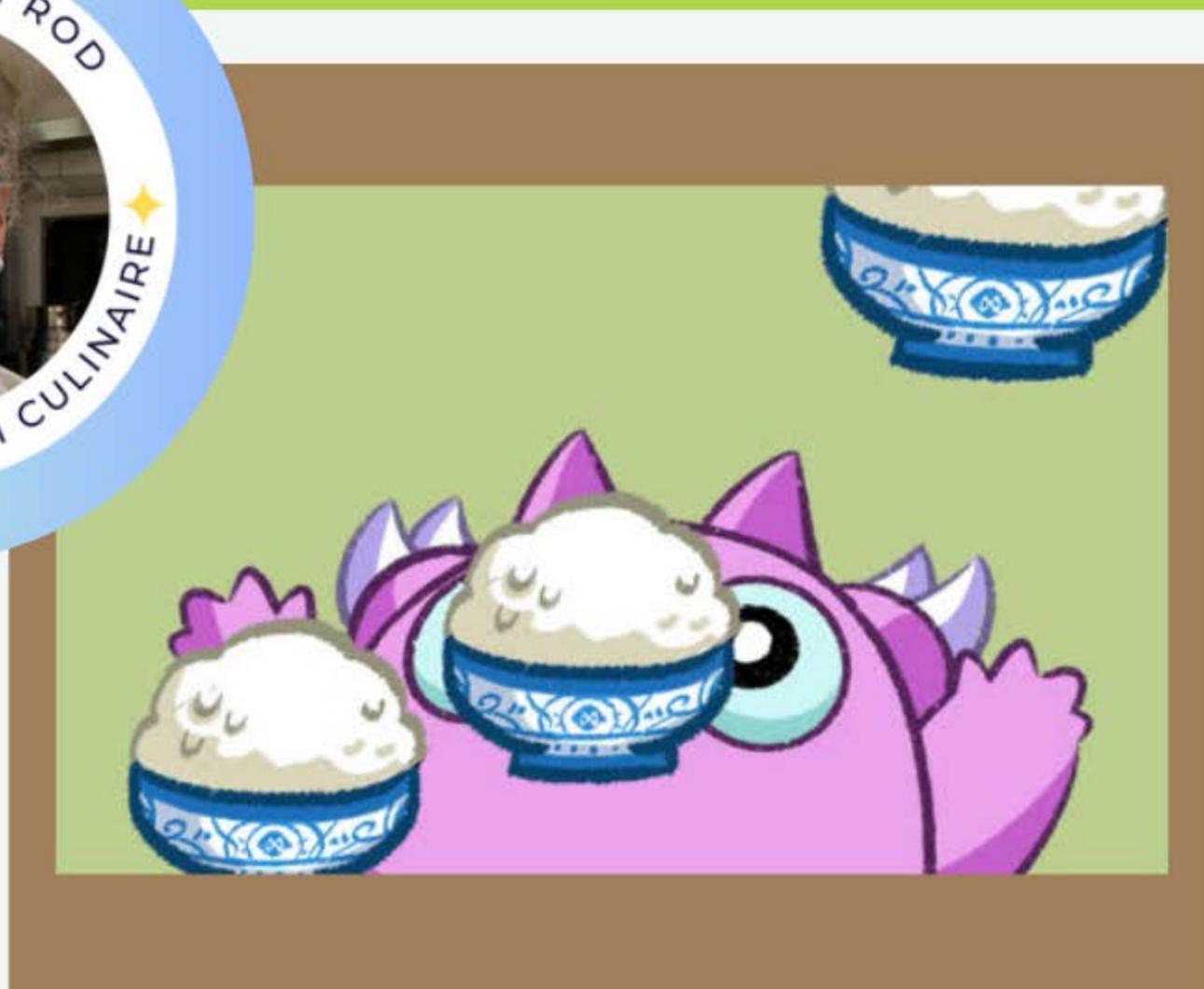
RECETTES

LE RIZ, UN ALLIER
POUR LA SANTÉ



CHEFFE
LAURA ROD





QU'EST-CE QU'ON RIZ !

CHEFFE LAURA

TE PROPOSE...



11 idées recettes pour sublimer tes restes



Le riz cuit, un incontournable de nos cuisines, a tendance à se transformer en gaspillage alimentaire.

Mais saviez-vous qu'il recèle un potentiel insoupçonné pour des créations culinaires originales et savoureuses ?

Le riz est riche en fibres, en vitamines et en minéraux. Il est également sans gluten et constitue une excellente source d'énergie.

**MÊME EN SUISSE
ON TROUVE DU RIZ**





1. Riz frit aux légumes

Le riz frit est une solution classique pour utiliser un reste de riz. Faites sauter des légumes comme des carottes, des petits pois, des poivrons et des oignons dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Ajoutez ensuite le riz cuit, de la sauce soja, et mélangez. Vous pouvez également ajouter des morceaux de poulet, de crevettes ou de tofu pour une option plus protéinée.

2. Boulettes de riz

Mélangez les restes de riz avec des œufs battus, de la chapelure, du fromage râpé et des herbes aromatiques pour former des boulettes. Faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Servez-les en apéritif ou en accompagnement.

3. Risotto avec un reste de riz

Utilisez les restes de riz pour préparer un délicieux risotto. Faites revenir de l'oignon et de l'ail dans une poêle, ajoutez le riz cuit, du bouillon de légumes chaud, du vin blanc et du parmesan. Remuez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.





4. Riz au curry

Mélangez votre reste de riz avec une sauce au curry, des légumes cuits et des morceaux de viande ou de tofu. Laissez mijoter jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien chauds et que les saveurs se mélangent.

5. Salade de riz

Transformez les restes de riz en une salade fraîche. Ajoutez des légumes croquants, des morceaux de fromage, des noix et une vinaigrette de votre choix. C'est idéal pour les déjeuners légers.

6. Riz sauté au citron

Faites sauter le riz avec du jus de citron, du zeste de citron, de l'ail, des légumes verts comme les pois mange-tout, et des crevettes ou du poulet. C'est une option légère et pleine de saveurs.



benouais.ch



7. Riz au lait

Si vous avez des restes de riz cuits non assaisonnés, transformez-les en un dessert délicieux. Faites chauffer le riz avec du lait, du sucre, de la vanille et de la cannelle jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Servez-le chaud ou froid.

8. Riz sauté aux oeufs

Dans une poêle, faites revenir des oignons, de l'ail et des légumes de votre choix. Ajoutez le riz cuit et faites un puits au centre. Cassez des œufs dans le puits, battez-les légèrement et mélangez-les avec le riz. Assaisonnez avec de la sauce soja et servez pour un repas complet.

9. Energy balls au riz

Les restes de riz peuvent être une parfaite base pour des boules énergisantes ou energy balls. Pour cela mixez votre reste de riz avec du cacao et quelques dattes. Formez des boules et roulez-les dans de la noix de coco en poudre.





10. Tomates farcies aux restes de riz

Grâce au jus présent dans les tomates, votre reste de riz sec va redevenir fondant et onctueux. Une fois les tomates coupées en deux et vidées, vous pouvez y placer des légumes rissolés (oignon, carottes, poireaux...) un peu d'huile d'olive, des herbes de provence, le reste de riz et de la viande si vous le souhaitez. Un passage de 30 à 45 minutes au four et le tour est joué !

11. Poke maison avec un reste de riz

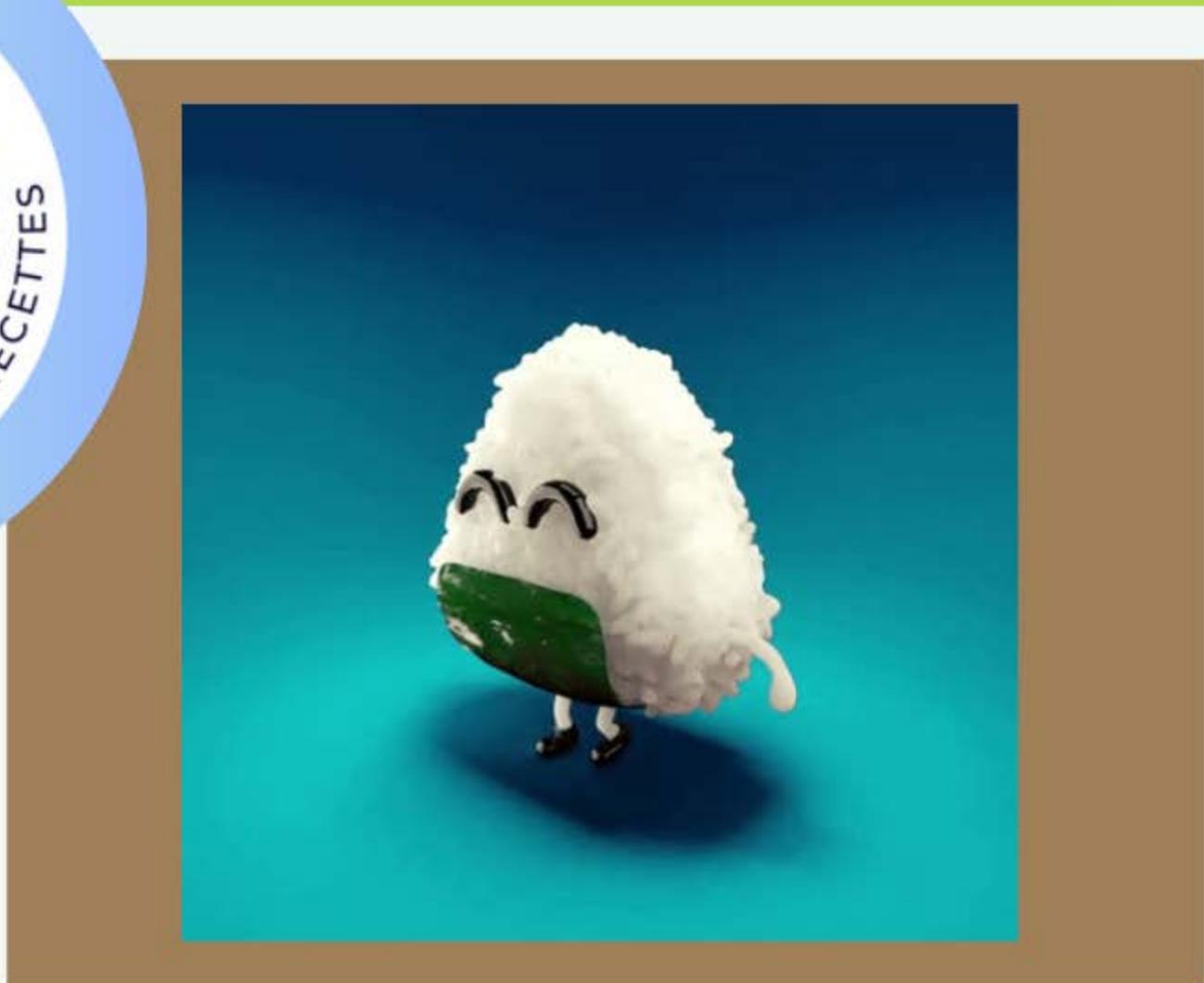
Pourquoi ne pas profiter d'un reste de riz pour vous lancer dans un Poke fait maison ? Bien plus économique, nous sommes persuadés que vous serez capable d'en faire d'aussi bons qu'au restaurant !

Pour cela, accompagnez le riz d'un peu de saumon ou de crevettes, de fruits exotiques en morceaux (mangue, papaye, ananas...), d'un avocat, de quelques concombres, carottes ou tomates crues, de fèves vertes et de fruits secs (raisins, cranberries)... Assaisonnez le tout d'une sauce soja ou de vinaigre de riz : vous nous en direz des nouvelles !





+ Follow



ALORS ? T'ES PRÊT*E ?
ENJOY!

