

RIZ

AVANTAGES: excellente source de glucides complexes, aide à restaurer la fonction intestinale après une diarrhée.

RIZ AU LAIT

Préparation: 20 mn

Cuisson: 30 mn

6 personnes:

250 g de riz

1 l de lait

8 cs de sucre

1 pincée de sel

1/2 bâton de vanille

1. Lavez le riz à l'eau tiède, égouttez-le dans une passoire.
2. Amenez à ébullition 1 litre d'eau, ajoutez-y le riz dedans, laissez cuire 2 minutes.
6. Égouttez.
7. Amenez le lait à ébullition. Versez -y le riz en pluie. Baissez le feu.
8. Ajoutez le sel et la vanille.
9. Couvrez, laissez cuire 1/4 d'heure sur feu doux.
10. Retirez du feu. Enlevez la vanille.

11. Faites fondre le sucre dans quelques cuillerées de lait.
12. Ajoutez peu à peu le lait au riz , en remuant légèrement avec une fourchette.

Servez froid ou tiède.

RIZ CANTONNAIS

Ingrédients :

4 personnes:

300 g de riz thaï parfumé et égrainé

4 tranches de jambon blanc coupées en cubes

100 g de petits pois cuits à l'eau

un petit oignon épluché

une gousse d'ail

3 œufs

3 cuillères à soupe de sauce soja

huile

poivre

Préparation :

Dans une sauteuse ou un wok, faites chauffer un trait d'huile d'olive. Parfumez-la en faisant revenir quelques minutes une gousse d'ail puis retirez-la lorsqu'elle est colorée. Ajoutez un oignon ciselé dans la poêle et faites-le colorer également. Battez en omelette les œufs dans un saladier. Salez, poivrez et ajoutez une pincée de piment en poudre. Versez-les dans la sauteuse avec l'oignon et faites les cuire comme des œufs brouillés. Lorsque vous obtenez une texture baveuse, ajoutez 300 g de riz cuit par dessus. Mélangez avec la spatule et cassez les oeufs. Ajoutez les petits pois et le jambon. Mélangez le tout. Versez 3 cuil. à soupe de sauce soja. Pas besoin de saler. Poivrez légèrement et servez.

RIZ JAUNE AUX RAISINS SECS

Préparation : 20 min

cuisson : 10 min

4 personnes :

- 350g de riz thaï ou basmati
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de curcuma
 - 4 gousses de cardamome
 - 35g de beurre
- 1 poignée de raisins secs
- 1 petit bâtonnet de cannelle (s'il est épais, prenez en la moitié uniquement)
 - Du sel

1. Mettez l'ensemble de vos ingrédients dans un cuiseur à riz. Rajoutez l'eau avec votre mesureur en fonction de la quantité de riz et appuyez sur le bouton.

2. Si vous n'avez pas de cuiseur à riz, faites revenir votre riz cru dans le beurre jusqu'à ce qu'il soit translucide.
 3. Puis mettez le reste des ingrédients dans une cocotte avec de l'eau (2 fois le volume de riz). Remuez, portez à ébullition,
 4. baissez la flamme, couvrez et laissez cuire à feu doux jusqu'à absorption complète de l'eau (entre 20 et 30 min selon le riz utilisé). Remuez à la fourchette et servez.
-

RIZ PILLAF AU CURRY ET COQUILLAGES

Préparation : 5 min

cuisson : 40 min

4 personnes :

- 2 verres de riz paddy
 - 3 verres d'eau
 - 2 oignons
- 1 morceau de gingembre
 - 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de curry
- 2 cuillères à soupe d'huile
 - 500 g de coques dé
 - coquillés
 - 500 g de donax
 - Du sel
 - Du poivre

1. Pelez et hachez les oignons. Pelez et râpez le gingembre.
2. Dans une casserole, versez l'huile et faites suer les oignons avec le gingembre 4 à 5 minutes.

3. Ajoutez l'ail pressée ainsi que le riz paddy rincé ainsi que le curry. Faites cuire 5 minutes en mélangeant pour que les grains de riz soient bien imprégnés de matière grasse.
 4. Ajoutez alors l'eau chaude et laissez cuire à feu doux et à couvert pendant une vingtaine de minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson incorporez les coques décongelées.
-

ROGNONS DE VEAU AU PORTO

4 personnes :

359 calories

Préparation 10 mn

cuisson 15 mn

4 oignons de veau

2 échalotes

80 g de beurre

un verre de porto

sel poivre

Préparation :

- Pelez et hachez les échalotes fait chauffer le beurre dans une cocotte. Quand il est fondu mettez-y les échalotes à dorer légèrement pendant 3 à 4 minutes puis les rognons saler poivrer. Faites cuire 10 minutes en retournant les rognons à mi-cuisson.

- Arrosez de Porto. Laisser bouillonner 2 minutes et servez.
-

ROULÉ AU POULET ET FROMAGE

Ingrédients :

- une pâte feuilletée

Pour la béchamel:

- 70g de beurre
- 70g de farine
- sel où cube bouillon, poivre, herbes de Provence
- 1litre de lait
- 2 poignets de fromage râpé
- 200g de blanc de poulet

Préparation :

1. Faire d'abord votre béchamel pour lui laisser le temps de refroidir, prendre la pâte feuilleté et coupez des bandes de 1. 5 Cm.
2. Puis les rouler sur du papier allu que vous aurez roulé en tube.
3. Puis les badigeonner de lait ou de jaunes d'œuf et enfournez le temps qu'il dore.
4. Faire revenir les blancs de poulet salé et poivré et couper en petit dés et mélanger a la béchamel puis remplir les rouleaux de pâte feuilleté et roulez les bords dans le fromage râpe et remettre au four 5 min.

Les conseils de Nina : pour plus de goût mariné la vieille où quelques heures avant votre blanc de poulet avec les herbes de Provence ou autre épices de votre choix.

Sauce béchamel: voir dans la rubrique **sauce pour accompagnement**

ROULE DE DINDE FARCI AUX SAUCISSONS

Cuisson: 60 mn

4 personnes:

300 g d'escalope de dinde
saucissons de Strasbourg
50 g de champignons de Paris
1 échalote
4 cuillerées à soupe d'huile
3 cuillerées à soupe de sauce soja
1 piment piquant émincé
80 g de beurre
sel, poivre

1. Pelez l'échalote et les champignons, émincez-les.
2. Faites revenir les champignons et l'échalote dans une poêle avec l'huile jusqu'à évaporation totale de l'eau, salez et poivrez, passez-les au mixer.
3. Étalez l'escalope de dinde et l'aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie le plus finement possible.

4. Coupez un morceau de papier aluminium, enduisez-le de sauce soja et de piment piquant émincé, déposez l'escalope de dinde au dessus, badigeonnez avec le mélange d'échalote-champignon et posez à l'extrémité d'escalope un saucisson, enrroulez-le dans le dinde en serrant bien avec la main pour lui donner la forme de saucisson et entourez ensuite le roulé dans la feuille d'aluminium, fermez les deux bords comme un bonbon, continuez l'opération avec les autres saucissons et les escalopes.

4. Mettez les roulés de dinde sur la plaque du four.

5. Faites cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 20 minutes, retirez ensuite le papier aluminium et enduire les roulés avec le beurre et remettre au four et laisser dorer pendant 10 minutes.

Servir chaud.

ROULÉ DE FRAISES ET MASCARPONE

Ingrédients:

LA PÂTE:

4 œufs (taille moyenne)

100 g de farine

120 g de sucre en poudre

Zeste de citron (râpé)

LA GARNITURE :

250 g de crème liquide fraîche

150 g de mascarpone

100 g de sucre glace

fraises

LA DÉCORATION :

fraises

sucres glace

Préparation:

- Séparer les jaunes des blancs , fouetter ces derniers avec le zeste de citron jusqu'à ce qu'ils soient fermes et les garder de côté.
- Fouetter les jaunes d'oeufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient tendres
- Ajouter la farine petit à petit tout en continuant à fouetter
- Ajouter les blancs d'oeufs préalablement battus par cuillerées et continuer à mélanger au fouet électrique
- Versez le mélange dans une plaque tapissée de papier cuisson et faites cuire la pâte dans un four statique à 180 ° pendant 10/12 minutes.
- Lorsque la pâte est prête, retournez-la doucement sur un chiffon humide, laissez-la refroidir quelques minutes et retirez le papier sulfurisé, recouvrez-la d'un film plastique pour l'empêcher de sécher et roulez-la avec le chiffon humide, laissez-la bien refroidir à température ambiante.
- **Préparer la garniture:**
 - Dans un bol, ramollir le mascarpone à la spatule
 - Dans un autre bol, fouetter la crème avec le sucre glace , ajouter progressivement la crème au mascarpone et mélanger de bas en haut avec la spatule.
 - Laver les fraises, retirer la tige et les couper en

petits morceaux, les ajouter à la crème et mélanger.

- Élargissez doucement le roulé à la fraise, si vous le souhaitez, vous pouvez le mouiller légèrement avec un bain préparé avec de l'eau et du sucre.
- Etaler uniformément la base avec la garniture.
- l'enrouler à nouveau, en l'enveloppant toujours dans le chiffon.
- le conserver au réfrigérateur pendant au moins 2 heures afin de l'épaissir et que les arômes et les saveurs se mélangent.
- Avant de servir, décorez la surface de sucre glace et de fraises, et c'est prêt!

ROULEAU DE PAIN AU NUTELLA

Préparation: 15 minutes

Cuisson: environ 5 minutes

Portions: 5

Ingrédients

2 œufs

4 càs de Nutella

10 tranches de pain carré pour sandwich (sans croute de préférence)

Sucre

Beurre

2 càs de lait

Préparation

1. Retirer la croûte des pains et les affiner avec le rouleau à pâtisserie.
2. Les tartiner de Nutella et les rouler sans trop serrer.
3. Les placer sur une assiette, fermeture tournée vers le bas.
4. Battre les œufs entiers avec le lait.
5. Y faire plonger les pains en les recouvrant complètement.
6. Faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive.
7. Y déposer les rouleaux de pain et les faire dorer des deux côtés.
8. Les passer dans du sucre.
9. Servir les rouleaux de pains au Nutella