

# Collection Rachida AMHAOUCHE

- |                                |                                   |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1- Cuisine marocaine           | 12- Poissons                      |
| 2- Pâtisserie marocaine        | 13- Feuilletés et veinnoiseries   |
| 3- Tajines                     | 14- Les cakes                     |
| 4- Cuisine tunisienne          | 15- Glaces et desserts frais      |
| 5- Soupe d'ici et d'ailleurs   | 16- Petits fours sucrés           |
| 6- Canapés et salés            | 17- L'heure du thé                |
| 7- Salades d'ici et d'ailleurs | 18- Gâteaux familiaux au chocolat |
| 8- Pizzas et quiches           | 19- Tartes et cheesecakes         |
| 9- Les gratins                 | 20- Couscous et semoule de blé    |
| 10- Pommes de terre            | 21- Pastillas et bricks           |
| 11- Poulet                     | 22- Crêpes salées et sucrées      |

Nouveau



## Le riz



*Dans ce livre, on n'a présenté que 3 variétés de riz :  
riz à grains longs, riz à grains ronds et le riz Basmati*

#### **Cuisson du riz dans l'eau :**

*Pour la cuisson de toutes les variétés du riz, le volume d'eau est de 2 à 3 fois le volume de riz, sauf pour le riz Basmati qui nécessite 1 fois et ½ son volume d'eau. Il est préférable de cuire le riz sur feu doux et de le saler pendant la cuisson. Le temps de cuisson dépend de la variété du riz et aussi de l'intensité du feu. En général entre 12 à 20 mn.*

#### **Cuisson du riz à la vapeur :**

*Mettre le riz dans de l'eau chaude entre 1 à 3 mn., l'égoutter et le mettre à cuire à la vapeur dans le haut du couscoussier. Avant de cuire dans un cuiseur vapeur, rincer le riz et ajouter 1 fois et ½ son volume en eau. Transférer dans le bol à riz et compter environ 25 mn. de cuisson pour 250 g de riz.*

1 verre à thé	≈	15 cl / 100 g
1 grand verre	≈	¼ de litre
1 bol	≈	220 g

#### **Par :**

Rachida AMHAOUCHE

#### **Traduction :**

Najim CHARRAOUE

#### **Editions CHAARAOU**

15 - 17 Lot. Epinal/mâarif - Casablanca - Maroc  
Tél. : (+212) 522 99 06 94 Fax. : (+212) 522 99 06 98  
e.mail : [contact@editionschaaraoui.com](mailto:contact@editionschaaraoui.com)  
[www.editionschaaraoui.com](http://www.editionschaaraoui.com)

© 2010 Les Editions Chaaraoui

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'informations ou de recherches documentaires, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Le riz 1

Dépôt légal : 2009MO3024  
ISBN : 978-9954-1-3157-4

# Le riz





## Mortadelle au riz



- 170 g de riz rond
- du sel et du poivre
- une feuille de laurier
- 1 clou de girofle
- 250 g de poulet haché
- 120 g de semoule fine
- 1 cube de bouillon de poulet
- 2 gousses d'ail
- 4 c.à.s. d'huile
- ½ c.à.c. de cumin
- ½ c.à.c. de piment doux
- 1 c.à.c. de harissa
- 3 œufs
- quelques olives dénoyautées

## Préparation :

Dans une casserole sur feu moyen, faire cuire le riz dans l'eau salée en ajoutant la feuille de laurier et le clou de girofle. Égoutter.



Mettre le riz dans un mixeur, ajouter le poulet haché, la semoule, le cube de bouillon, l'ail, l'huile, le sel, le poivre, le cumin, le piment doux, la harissa et les œufs. Mixer le tout.



Disposer l'équivalent de 2 c.à.s. de la mixture dans un moule à mortadelle en plastique. Ajouter 4 olives et recouvrir de 2 c.à.s. de mixture. Continuer à remplir ainsi et tasser à l'aide du dos d'une cuillère puis fermer le moule.



Remplir la moitié d'une cocotte avec l'eau. Disposer à l'intérieur le moule à mortadelle et fermer la cocotte. Porter à ébullition environ 40 mn. Retirer la mortadelle et laisser refroidir. Servir la mortadelle découpée en rondelles ou en gros dés selon vos recettes.



## Croquettes de riz à la viande hachée

- 200 g de riz rond
- du sel et du poivre
- 250 g de poulet haché
- 2 c.à.s. d'huile
- 2 c.à.s. de jus de citron
- 3 gousses d'ail écrasées
- 1 c.à.s. de coriandre hachée
- 1 c.à.s. de persil haché
- 2 c.à.s. de fromage râpé
- 1 c.à.s. de carotte râpée

### Friture :

- 1 œuf battu
- 100 g de chapelure
- de l'huile

### Préparation :

Dans une casserole sur feu moyen, faire pocher le riz dans l'eau salée. Égoutter le riz et le passer au mixeur. Disposer la mixture dans un récipient.

Ajouter au riz le poulet haché, l'huile, le sel, le poivre, le jus de citron, l'ail, le persil, la coriandre, le fromage râpé et la carotte râpée. Mélanger le tout.



Façonner des boulettes et les aplatir légèrement avec les mains. Passer celle-ci dans l'œuf battu et les enrober de chapelure.



Faire dorer les 2 côtés de croquettes dans une friture. Égoutter sur du papier absorbant. Servir les croquettes tièdes ou chaudes selon le goût.





## Salade au riz

- 300 g de riz à grains longs
- 10 c.à.s. de mayonnaise
- 100 g de fromage râpé
- 1 grande boîte de maïs en conserve (280 g)
- 3 c.à.s. de thon en conserve
- 1 petit bol de petits pois pochés
- 1 petit bol de carottes découpées en dés et pochées
- 1 petit bol de pommes de terre découpées en dés et pochées

- 1 petit bol d'haricots verts pochés
- Garniture :**
- 1 carotte râpée
  - 2 c.à.s. de maïs en conserve
  - quelques olives noires
  - la peau d'une tomate
  - quelques feuilles de persil
  - 1 concombre découpées en fines rondelles

6 personnes



## Préparation :

Faire cuire le riz dans l'eau salée. Égoutter et réserver quelques minutes avant de disposer le riz dans un récipient. Ajouter 3 c.à.s. de mayonnaise, le fromage râpé, la moitié du maïs et le thon. Mélanger le tout.



Disposer les légumes pochés dans un autre récipient, ajouter le reste de maïs et 2 c.à.s. de mayonnaise puis mélanger le tout.



Verser le mélange de riz dans un moule rectangulaire et bien le tasser à l'aide du dos d'une cuillère.



Recouvrir avec le mélange de légumes et tasser à nouveau. Garder au réfrigérateur environ 30 minutes.



Renverser la salade dans un plat de présentation. Remplir la mayonnaise dans une poche à douille et en garnir la salade. Disposer la carotte râpée et les grains de maïs sur les 2 extrémités de la salade puis les garnir d'olives noires. Enrouler la peau d'une tomate en forme de fleur et la mettre au centre de la salade avec quelques feuilles de persil. Entourer le riz de rondelles de concombre puis assaisonner le tout d'une sauce vinaigrette. Servir sitôt.

## Cigares aux feuilles de riz



- 1/4 d'un petit chou
  - 80 g de riz cuit
  - 250 g de crevettes décortiquées
  - 200 g de viande hachée épicée
  - un petit morceau de gingembre frais
  - du sel et du poivre
  - 1 carotte moyenne râpée
  - 2 c.à.s. de champignons noirs  
(ramollis dans l'eau chaude et découpés)
  - 1 c.à.s. de persil haché
  - 2 c.à.s. de sauce de soja
  - 1 paquet de feuille de riz
  - 1 petit bol de mélange de farine  
et d'eau pour coller
  - 2 c.à.s. d'huile
  - de l'huile pour friture
- Garniture :**
- quelques feuilles de persil

### Préparation :

Pocher le chou dans de l'eau salée et l'égoutter. Passer au mixeur le riz, le chou, les crevettes, la viande hachée, le gingembre, le sel et le poivre.



Transférer la mixture dans un récipient et ajouter la carotte râpée, les champignons noirs, le persil et la sauce de soja. Mélanger le tout et faire poêler 5 mn. dans 2 c.à.s. d'huile sans cesser de remuer.



Pour humidifier les feuilles de riz et en faciliter l'usage et la cuisson, les disposer entre deux serviettes propres et légèrement mouillées pendant 2 mn.



Étaler une feuille de riz et disposer dans la partie en bas l'équivalent de 2 c.à.s. de farce. Rabattre les côtés puis rouler en forme de cigare. Continuer ainsi jusqu'à épuisement de la farce.



Faire dorer les cigares dans une friture puis les égoutter sur du papier absorbant. Servir chauds sur un lit de feuilles de persil ou de laitue.







## Papillotes croustillantes au riz

- 200 g de riz cuit
- 2 c.à.s. de beurre
- 1 c.à.s. de persil haché
- du sel et du poivre
- 250 g de crevettes décortiquées
- 1 bol de sauce béchamel (voir page 45)
- 2 c.à.s. de fromage râpé
- 150 g de beurre fondu
- 100 g de fromage râpé
- quelques feuilles de ciboulette
- un peu d'huile
- 250 g de feuilles de bricks (petit format)

12 unités

### Préparation :

**La farce :** faire revenir le riz poché dans 2 c.à.s. de beurre. Ajouter le persil haché, saler et poivrer selon le goût. Remuer jusqu'à ce que le riz soit légèrement frit.

Ajouter les crevettes et remuer jusqu'à cuisson de celles-ci. Baisser le thermostat et ajouter la sauce béchamel puis le fromage râpé. Mélanger le tout et retirer du feu.

Étaler une feuille de bricks et l'enduire de beurre fondu. Mettre 2 c.à.s. de farce au centre et garnir de fromage râpé. Rabattre les bords de la feuille vers le milieu en forme de papillote et fermer à l'aide de feuilles de ciboulette. Continuer ainsi jusqu'à épuisement de la farce.

Découper à l'aide d'un ciseau le surplus des feuilles de bricks. Enduire les papillotes de beurre fondu puis les disposer dans une plaque huilée. Faire cuire au four préchauffé à 180°C environ 15 mn. jusqu'à dorure. Servir sitôt.



## Cigares au riz



- 200 g de riz cuit
- 3 c.à.s. de sucre semoule
- 1 c.à.s. de lait concentré sucré
- 2 c.à.s. de raisins secs
- 2 c.à.s. d'amandes (pochées, mondées, frites et concassées)
- 1/2 c.à.c. de cannelle en poudre
- 1 c.à.c. d'eau de fleurs d'oranger
- 500 g de feuilles de bricks (petit format)
- 3 c.à.s. de beurre fondu
- 2 c.à.s. de farine dissoute dans un petit bol d'eau
- de l'huile pour friture
- du sucre glace
- de la cannelle en poudre

25 unités

Mélanger le riz, le sucre, le lait concentré sucré, les amandes concassées, les raisins secs, la cannelle en poudre et l'eau de fleurs d'oranger. Découper les feuilles de bricks en forme rectangulaire et les enduire de beurre fondu. Disposer sur chacune 1 c.à.s. de farce.



Rabattre les 2 côtés vers le milieu et former un cigare en roulant la feuille. Coller le bas de la feuille avec le mélange de farine et d'eau. Faire dorer les cigares dans une friture. Égoutter sur du papier absorbant. Garnir de sucre glace et de cannelle en poudre. Servir chaud.



## Riz aux calamars et aux œufs



- 1 kg de calamars découpés en morceaux
- 4 c.à.s. d'huile
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 oignon moyen
- 2 feuilles de laurier
- du sel et du poivre
- 1 c.à.c. de curry
- 200 g de riz cuit
- 2 jaunes d'œufs
- 1/2 petit pot de crème fraîche (100 g)
- 1 c.à.s. de persil
- Garniture :**
- quelques feuilles de persil
- tranches de citron

2 à 3 personnes

Chaudier l'huile dans une marmite sur feu moyen et faire revenir les morceaux de calamars avec l'ail et l'oignon. Assaisonner de feuilles de laurier, de sel, poivre et curry. Remuer constamment. Mouiller d'un grand verre d'eau (25 cl) et laisser cuire à couvert environ 10 mn. Ajouter l'eau si nécessaire pour préserver un peu de sauce.



Au bout de ce temps, ajouter le riz cuit, les jaunes d'œufs, la crème fraîche et le persil haché. Saler, poivrer et remuer puis retirer du feu. Servir ce plat garni de feuilles de persil et de tranches de citron.





## Riz aux fruits secs

- 2 clous de girofle
- 3 grains de cardamome
- 10 grains de poivre
- 1 bâtonnet de cannelle
- 1 oignon haché
- 2 c.à.s. de beurre
- 250 g de riz *Basmati*
- quelques pistils de safran pur
- 1 c.à.c. de zeste de citron râpé
- 2 c.à.s. de raisins secs
- 4 abricots secs
- 2 c.à.s. de noix décortiquées et concassées à la main

### Bouillon de poulet :

- 2 litres d'eau
- des os de poulet
- 2 poireaux
- 2 carottes
- 1 c.à.c. de grains de poivre
- 2 feuilles de laurier
- 3 graines de fenugrec
- 1 bouquet de persil et de coriandre

### Garniture :

- quelques cerneaux de noix
- quelques amandes effilées dorées

2 à 3 personnes

### Préparation :

**Bouillon de poulet :** Dans une marmite, sur feu moyen, porter à ébullition l'eau, ajouter les os de poulet, les poireaux, les carottes, le poivre, les feuilles de laurier, les graines de fenugrec puis le bouquet de persil et de coriandre. À ébullition, baisser le feu et enlever le couvercle. Laisser réduire le bouillon à 1 litre. Retirer les os et les légumes, passer le bouillon dans une passoire et laisser refroidir.

On peut le conserver 2 jours au réfrigérateur ou le congeler jusqu'à utilisation.

Étaler un tissu blanc et propre et disposer les clous de girofle, les grains de cardamome, les grains de poivre et le bâtonnet de cannelle puis nouer en forme de bourse. Faire ramollir les raisins secs et les abricots secs dans de l'eau tiède pendant 30 mn. Les égoutter puis découper les abricots en petits morceaux.

Faire fondre le beurre dans une casserole et faire suer l'oignon. Ajouter le riz et la bourse d'épices, remuer et verser 750 cl de bouillon de poulet.



Ajouter les pistils de safran pur et le zeste de citron râpé puis recouvrir la casserole. Laisser cuire le riz environ 15 mn.



Peu de temps avant la cuisson du riz, ajouter les raisins secs et les morceaux d'abricots secs ainsi que la noix concassée. Remuer le tout. Retirer la bourse d'épices, disposer le riz dans un plat de présentation et garnir de cerneaux de noix et d'amandes effilées.



## Riz aux épinards

- 1 botte d'épinards découpés et égouttés
- 2 c.à.s. de beurre
- 2 carottes découpées en dés
- 1 oignon haché
- 1 c.à.s. de persil haché
- du sel (selon le goût)
- 300 g de riz
- 1 litre de bouillon de bœuf (p.32) ou un cube de bouillon de viande avec 1 litre d'eau

### Garniture :

- 150 g de fromage râpé
- 1 carotte découpée en forme de fleur

3 personnes



Dans une marmite sur feu moyen, faire fondre 1 c.à.s. de beurre et y faire revenir les épinards, les carottes, l'oignon et le persil haché. Saler et remuer de temps en temps jusqu'à ce que ces légumes soient bien saisis.



Baisser le thermostat, ajouter le riz et remuer encore. Verser le bouillon et ajouter 1 c.à.s. de beurre laisser frémir à feu moyen jusqu'à cuisson du riz. Retirer la marmite du feu et incorporer le fromage râpé. Au moment de servir, garnir de fromage râpé et de dés de carottes.



## Riz aux légumes

- 2 courgettes
- du sel et du poivre
- 2 c.à.s. d'huile
- 1 oignon émincé
- ½ poivron rouge + ½ poivron vert + ½ poivron piquant, les 3 découpés en fines lanières
- ½ carotte râpée
- 150 g de riz à grains longs
- 1 c.à.c. de safran colorant et quelques pistils de safran pur
- 1 c.à.s. de beurre
- 1 c.à.c. de sauce de soja

### Garniture :

- quelques grains de sésame

2 personnes



Laver les courgettes, ôter la tête et les découper en rondelles. Les saler et les faire frire. Dans une autre poêle, faire suer l'oignon dans l'huile et Ajouter les 3 poivrons. Saupoudrer de sel et de poivre. Remuer 3 mn. puis ajouter les courgettes frites et la carotte râpée puis réserver.



Cuire le riz dans de l'eau salée, en ajoutant le safran colorant et les pistils de safran pur. Égoutter et disposer dans un récipient. Y faire fondre le beurre et le disposer dans la poêle avec les légumes et un filet de sauce de soja. Remuer délicatement jusqu'à homogénéisation de tous ces ingrédients. Servir chaud garni de grains de sésame.





## Tortilla au riz



- 2 oignons hachés
- 2 c.à.s. d'huile
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 poivron rouge découpé en dés
- 3 tomates découpées en dés
- du sel et du poivre
- 2 c.à.s. de beurre
- 250 g de riz
- 1 litre d'eau
- 2 c.à.s. de persil haché
- 4 c.à.s. de maïs en conserve
- 85 g de fromage râpé

### Garniture :

- du fromage râpé

4 personnes

### Préparation :

Chauffer l'huile dans une poêle et y faire suer la moitié d'oignon. Ajouter l'ail, le poivron rouge et les tomates. Saler, poivrer et remuer jusqu'à évaporation complète du jus. Réserver.



Dans une marmite, faire revenir le reste d'oignon dans du beurre. Ajouter le riz, saler, poivrer et remuer. Verser l'eau et laisser frémir jusqu'à son évaporation. Disposer le riz dans un récipient avec le persil haché, le maïs, le fromage râpé et le mélange d'oignon et de tomate. Mélanger le tout jusqu'à homogénéisation des ingrédients.



Beurrer une plaque allant au four, verser la tortilla et égaliser.



Saupoudrer de fromage râpé, recouvrir de papier aluminium et faire cuire au four préchauffé à 180°C pendant 35 mn. Retirer le papier aluminium et faire dorer la face de la tortilla. Servir chaude ou tiède selon le goût.



# Gratin de riz à la viande hachée et aux légumes

- |                                             |                                  |                                       |
|---------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| - ½ chou                                    | - du sel et du poivre            | - ½ litre de lait                     |
| - 1 poireau                                 | - 1 boîte de champignons (140 g) | - du sel et du poivre                 |
| - 1 carotte                                 | - 500 g de viande hachée épicée  | - une pincée de noix de muscade râpée |
| - 60 g de beurre                            | - 500 g de riz Basmati           | - 2 œufs                              |
| - 3 gousses d'ail écrasées                  |                                  | - 2 c.à.s. de crème fraîche           |
| - 2 feuilles de laurier                     |                                  |                                       |
| - 1 c.à.s. de coriandre et de persil hachés |                                  |                                       |
| - 1 cube de bouillon de viande              |                                  |                                       |

## La sauce :

- 2 c.à.s. de beurre
- 2 c.à.s. de farine

## Garniture :

- 150 g de fromage râpé

6 personnes



## Préparation :



Ciseler le chou et le poireau et râper la carotte. Dans une poêle, faire revenir ces légumes dans 30 g de beurre en y ajoutant l'ail, les feuilles de laurier, le persil et la coriandre hachés. Émietter le cube de bouillon, saler, poivrer et laisser cuire environ 10 mn. en remuant.



Dans une autre poêle, faire sauter les morceaux de champignons dans 1 c.à.s. de beurre. Saler et poivrer. Ajouter la viande hachée et l'émietter avec une spatule en bois au cours de sa cuisson. Ajouter les légumes et mélanger jusqu'à homogénéisation de tous ces ingrédients.



Mettre le riz dans de l'eau en ébullition pendant 3 mn., l'égoutter puis le transférer dans la passoire du couscousier. Le cuire à la vapeur et le disposer dans un récipient en y incorporant 1 c.à.s. de beurre.



**La sauce :** faire fondre le beurre dans une casserole sur feu doux. Ajouter la farine et fouetter environ 2 mn. Verser le lait graduellement, assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade râpée en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Incorporer les œufs et la crème fraîche.



Étaler la moitié du riz dans une tôle beurrée. Ajouter le mélange de viande hachée et de légumes et égaliser. Recouvrir avec le reste de riz et tasser à l'aide du dos d'une cuillère.



Napper le gratin avec la sauce et piquer légèrement le riz avec une fourchette pour y faire pénétrer la sauce. Saupoudrer de fromage râpé et faire cuire au four préchauffé à 180°C pendant 30 mn. jusqu'à dorure. Servir chaud.



# Gratin de riz aux aubergines

- 300 g de riz
- 1 kg d'aubergines
- 150 g de tranche de fromage mozzarella
- 1 c.à.c. de basilic frais haché
- 250 g de viande hachée épicée
- 400 g de tomates râpées
- du sel et du poivre
- ½ c.à.c. de piment doux
- ½ c.à.c. de cumin
- 1 c.à.s. de concentré de tomates
- 1 litre de bouillon de bœuf (p. 32)

## La sauce :

- 1 oignon haché
- 1 c.à.s. d'huile
- une feuille de laurier

## Garniture :

- 100 g de fromage râpé

6 personnes



## Préparation :

**La sauce :** chauffer l'huile dans une marmite et y faire suer l'oignon. Ajouter la feuille de laurier, les tomates râpées, le sel, le poivre, le piment doux, le cumin et le concentré de tomates. Homogénéiser le tout.



Prélever la moitié de la sauce tomate et la réserver. Mettre le riz dans la marmite et verser le bouillon. Laisser cuire sur feu doux pendant 15 mn. tout en remuant de temps en temps jusqu'à cuisson du riz.



Découper les aubergines en rondelles, les saler et les frire dans l'huile. Tapisser le moule à gratin avec la moitié des rondelles d'aubergines. Recouvrir de tranches de mozzarella. Saupoudrer de basilic puis étaler le riz cuit.



Dans une poêle sur feu doux, cuire la viande hachée dans un peu d'huile. Remuer avec une spatule en bois afin d'éviter la formation de grumeaux. Dès cuisson, étaler la viande hachée sur le riz.



Recouvrir avec le reste d'aubergines et napper le gratin avec l'autre moitié de la sauce. Saupoudrer de fromage râpé et faire cuire au four préchauffé à 200°C pendant 20 mn. Servir le gratin chaud.



## Gratin de riz au rognon de veau



- 1 rognon de veau de 500 g
- 2 c.à.s. d'huile
- 1 oignon émincé
- 3 gousses d'ail écrasées
- du sel et du poivre
- 1/2 c.à.c. de cumin
- 1/2 c.à.c. de piment doux
- 1 petit bol de champignons en morceaux
- 1/2 c.à.c. de farine
- 250 g de riz
- 2 c.à.s. de beurre
- 2 œufs
- 1 petit verre de lait (15 cl)
- 50 g de fromage râpé

4 à 5 personnes

### Préparation :

Découper le rognon en gros dés réguliers. Chauffer l'huile dans une cocotte sur feu moyen et y faire revenir les dés de rognon, l'oignon et l'ail. Assaisonner de sel, de poivre, de cumin et de piment doux. Remuer. Ajouter 10 cl d'eau et couvrir la cocotte jusqu'à cuisson du rognon.



Ajouter les champignons en morceaux et la farine en remuant. Laisser cuire encore 5 mn. et retirer du feu.



Cuire le riz dans de l'eau salée, l'égoutter et y faire fondre le beurre. Disposer les morceaux de rognon dans un moule à gratin et les recouvrir avec le riz.



Battre les œufs en y incorporant le lait et napper le gratin avec. Saupoudrer de fromage râpé. Faire cuire au four préchauffé (200°C) pendant 20 à 25 mn.





## Tajine aux boulettes de riz



- 1 oignon haché
- 2 c.à.s. de beurre
- 250 g de riz
- 1 litre d'eau
- 1 cube de bouillon de viande
- du sel et du poivre
- 2 c.à.s. de persil haché
- 2 œufs
- 1/2 petit verre de lait
- 12 œufs de caille
- 50 g de mozzarella
- de la farine
- 2 œufs battus
- de la chapelure
- de l'huile pour friture

12 unités

### Préparation :

Dans une marmite, faire suer l'oignon dans du beurre. Ajouter le riz, remuer et verser l'eau. Émietter le cube de bouillon puis saler et poivrer. Laisser cuire le riz jusqu'à évaporation complète de l'eau.

Mettre le riz dans un récipient avec le persil haché, le sel et le poivre. Battre les œufs avec le lait, ajouter au riz et mélanger le tout jusqu'à homogénéisation de ces ingrédients.



Bouillir les œufs de caille et les écailler. Façonner le mélange de riz en boulettes. Enfoncer un œuf dur au centre de chacune puis refermer.



Enrober les boulettes de riz de farine, les tremper dans l'œuf battu puis dans la chapelure.



Faire frire les boulettes dans un bain d'huile brûlant jusqu'à dorure. Égoutter sur du papier absorbant et servir dans un tajine de viande ou de poulet.



**Variante :** on peut remplacer l'œuf de caille par un dé de mozzarella.



## Galette de riz

- ½ c.à.s. de poivre
- ¼ de c.à.c. de cumin
- ¼ de c.à.s. de coriandre séchée
- ¼ de c.à.c d'anis
- ¼ de c.à.c. de cannelle en poudre
- une pincée de noix de muscade râpée
- ½ c.à.s. de piment fort pilé
- une pincée de clou de girofle moulu
- 750 g de viande hachée nature
- 1 oignon émincé et sué
- 4 gousses d'ail écrasées
- du sel
- 2 c.à.s. de coriandre hachée
- 2 c.à.s. de persil haché
- 3 c.à.s. de ketchup
- 100 g de riz Basmati cuit

6 personnes

### Préparation :

Mélanger le poivre, le cumin, la coriandre séchée, l'anis, la cannelle, la noix de muscade, le piment fort et le clou de girofle.



Dans un récipient, mettre la viande hachée avec l'oignon sué, l'ail, le sel, le persil et la coriandre hachés, le ketchup et le riz. Assaisonner avec 2 c.à.c. de mélange d'épices et mélanger jusqu'à homogénéisation.



Étaler la viande hachée dans une plaque allant au four. Saupoudrer d'épices, recouvrir de papier aluminium et faire cuire au four préchauffé à 180°C pendant 20 mn.



**Astuce :** Au cours de cuisson, on peut prélever le jus de cuisson et préparer une sauce tomate avec et la servir accompagnée de la galette.



## Choux farcis au riz

- 250 g de riz
- 1 oignon râpé
- 2 tomates râpées
- 1 c.à.s. de coriandre hachée
- 1 c.à.s. de persil haché
- du sel et du poivre
- 1 chou
- quelques feuilles de céleri
- 1 oignon découpé en rondelles
- 500 g de côtelettes d'agneau
- 50 g de beurre
- 1 petit verre d'eau

### Tomates à la provinciale :

- 2 tomates mûres
- 1 c.à.s. d'huile olive
- du sel et du poivre
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 c.à.s. de persil haché

6 personnes



Dans un récipient, mélanger le riz avec l'oignon et les tomates râpés, le persil et la coriandre. Saler et poivrer.



Dans une casserole, faire ramollir chaque feuille de chou dans de l'eau bouillante environ 1 mn. Réserver de côté.



Étaler une feuille de chou et disposer environ 2 c.à.s. de farce de riz. Rabattre les deux côtés de la feuille vers le milieu et la rouler sur la farce.



Disposer les feuilles de céleri dans un moule à gratin, recouvrir avec les rondelles d'oignon et les côtelettes d'agneau. Répartir le beurre dans le moule et assaisonner de sel et de poivre.



Disposer les roulades de chou (la partie ouverte en dessous le moule) et verser l'eau.



Couvrir le moule avec une tôle pour bien souder les roulades de chou pendant la cuisson et cuire au four préchauffé à 180°C pendant 45 mn. Découper les tomates en rondelles épaisses, les disposer dans un plat huilé puis les saler et les poivrer. Farcir chaque rondelle avec l'ail et le persil.



15 mn. avant la fin de cuisson des choux, Mettre les tomates au four. Servir ce plat chaud.

## Riz au fenouil

- 1 oignon émincé
- 4 c.à.s. d'huile d'olive
- 250 g de riz
- 400 g de fenouil frais
- 1 boîte de champignons découpés en tranche (100 g)
- 1 bouquet de persil et de coriandre
- 500 g de morceaux de chair de bœuf
- du sel et du poivre
- 1 petit verre d'eau
- 3 c.à.s. de moutarde
- 1 petit pot de crème fraîche (200 g)
- 70 g de fromage rouge râpé

### 1 litre de bouillon de bœuf :

- 2 litres d'eau
- des os de bœuf ou de mouton
- 2 oignons
- 1 carotte coupée en deux
- 1 c.à.c. de grains de poivre
- 2 feuilles de laurier
- 1 bouquet de persil et de coriandre

4 personnes

### Préparation :

Dans une marmite, sur feu moyen, porter à ébullition l'eau, ajouter les os, l'oignon, la carotte, le poivre, les feuilles de laurier puis le bouquet de persil et de coriandre. Baisser le feu et laisser cuire à couvert environ 1 heure jusqu'à l'évaporation de la moitié de l'eau. Retirer les os et les légumes, passer le bouillon et laisser refroidir. On peut le conserver 2 jours au réfrigérateur ou le congeler jusqu'à utilisation.

Dans une cocotte sur feu moyen, faire suer l'oignon dans 2 c.à.s. d'huile d'olive et ajouter le riz. Remuer et mouiller avec ½ litre de bouillon de bœuf.

Rincer les fenouils et les découper en fines lamelles. Les mettre dans la marmite avec les champignons et le bouquet de persil et de coriandre. Couvrir et laisser cuire pendant 15 mn.



Dans une poêle, faire revenir les morceaux de viande dans 2 c.à.s. d'huile d'olive. Saler, poivrer et verser un petit verre d'eau. Laisser cuire la viande jusqu'à évaporation complète de l'eau. Vérifier la cuisson et ajouter l'eau si besoin est.



Retirer de la cocotte le bouquet de persil et de coriandre. Ajouter la moutarde, la crème fraîche, le fromage râpé, le poivre et la moitié de la viande cuite. Remuer. Au moment de servir, mettre le riz dans un plat de présentation et garnir avec l'autre moitié de viande puis saupoudrer de persil haché.





## Riz aux poissons et au cumin

- 1 gros oignon haché
- 4 c.à.s. d'huile
- 250 g de riz
- du sel selon le goût
- 2 c.à.c. de cumin
- 75 cl d'eau
- 300 g de chair de poisson blanc

### Garniture :

- des rondelles de citron
- 2 feuilles de persil
- une peau de tomate façonnée en forme de fleur

3 à 4 personnes



Dans un moule à gratin sur feu moyen, faire revenir l'oignon dans de l'huile et ajouter le riz tout en remuant. Retirer du feu, assaisonner de sel et de 1 et 1/2 c.à.c. de cumin, remuer et verser l'eau. Recouvrir le moule avec du papier aluminium et faire cuire au four préchauffé à 200°C environ 20 mn.

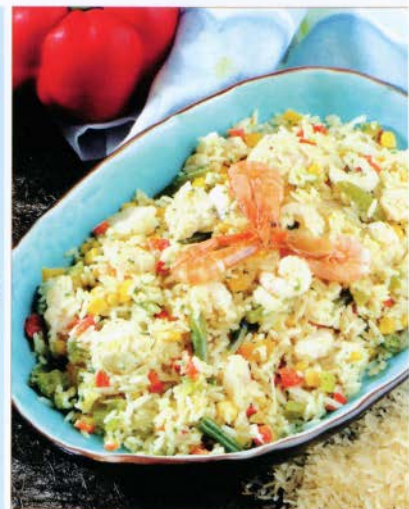
Retirer le moule du four, assaisonner les morceaux de poisson avec du sel, d'une 1/2 c.à.c. de cumin et de l'ail écrasé. Disposer le poisson sur le riz et enfourner à nouveau environ 15 mn. Servir chaud garni de rondelles de citron, de feuilles de persil et de la peau de tomate.



## Riz aux crevettes et aux poivrons

- 3 gousses d'ail écrasées
- 2 c.à.s. de beurre
- 1/2 poivron rouge découpé en dés
- 1/2 poivron vert découpé en dés
- 1/2 poivron jaune découpé en dés
- 1/2 petit bol d'haricots verts découpés en morceaux
- 125 g de riz
- du sel et du poivre
- 1 grand verre et 1/2 d'eau (40 cl)
- 250 g de chair de poisson blanc découpée en cubes
- 250 g de crevettes décortiquées
- 75 g de maïs en conserve
- 1 c.à.s. de persil haché
- quelques crevettes avec coques pour la garniture

2 à 3 personnes



Dans une cocotte, faire revenir l'ail dans du beurre. Ajouter les 3 poivrons, les haricots verts, le riz, le sel et le poivre. Verser l'eau, couvrir la cocotte et laisser cuire environ 20 mn. sur feu doux (ajouter l'eau si besoin est).



Ouvrir la cocotte et ajouter la chair de poisson, les crevettes, le maïs et le persil haché. Remuer délicatement. Couvrir la cocotte et remettre sur feu doux pendant 10 mn. Disposer le riz dans un plat de présentation et garnir de crevettes sautées.



## Riz au poisson et au céleri

- 500 g de chair de poisson blanc  
découpée en cubes
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 100 g de farine
- 1 oignon haché
- 1 carotte coupée en dés
- 1 c.à.c. de céleri haché
- 1 petit bouquet de persil et de coriandre
- le zeste d'un citron râpé
- le jus d'un citron
- 2 tomates coupées en dés
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 petit verre d'eau
- du sel et du poivre
- 300 g de riz rond
- 100 g de fromage râpé
- 1 c.à.s. de beurre
- 1 c.à.s. de persil haché
- des tranches de citron
- 1 litre de bouillon de poisson :**
- 2 litres d'eau
- la tête et les arêtes d'un poisson blanc
- 2 oignons
- 1 carotte
- 2 feuilles de laurier
- ½ c.à.c. de gingembre en poudre  
ou du gingembre frais
- 1 c.à.c. de grains de poivre
- 1 bouquet de persil et de coriandre

4 personnes

### Préparation :

Dans une marmite, sur feu moyen, porter à ébullition l'eau avec la tête et les arêtes du poisson, les oignons, la carotte, les feuilles de laurier, le gingembre, le poivre puis le bouquet de persil et de coriandre. Baisser le feu et laisser cuire à couvert environ 1 heure jusqu'à évaporation de la moitié de l'eau. Retirer les légumes, la tête et les arêtes du poisson, passer le bouillon et laisser refroidir. On peut le conserver 2 jours au réfrigérateur ou le congeler jusqu'à utilisation.

Dans une marmite sur feu moyen, chauffer l'huile d'olive, enrober les morceaux de poissons de farine et les faire frire.

Ajouter l'oignon, la carotte et le céleri haché. Remuer délicatement.



Retirer le poisson de la marmite et le réserver. Ajouter dans le reste d'huile le bouquet de persil et de coriandre, le zeste de citron, le jus de citron, les tomates, les gousses d'ail, un petit verre d'eau, le sel et le poivre. Continuer à remuer.

Ajouter le riz et verser le bouillon de poisson. Garder la marmite sur le feu tout en remuant délicatement jusqu'à cuisson du riz.

Incorporer le fromage râpé, les morceaux de beurre et le persil haché. Mettre le poisson frit sur le riz, recouvrir la marmite et retirer du feu après 1 mn.

Disposer le riz dans un plat de présentation et mettre au centre les morceaux de poissons. Garnir de persil haché et de tranches de citron.





# Couronne de riz aux crevettes

- |                         |                                   |
|-------------------------|-----------------------------------|
| - 1 carotte             | - 500 g de crevettes décortiquées |
| - 1 feuille de laurier  | - 2 œufs                          |
| - 1 bouquet de persil   | - 5 c.à.s. de lait                |
| - 1 branche de céleri   | - 200 g de riz                    |
| - une tranche de citron | - ½ c.à.c. de beurre              |
| - du sel selon le goût  | - 1 cube de bouillon de poisson   |
| - ½ litre d'eau         |                                   |

**La sauce béchamel :**  
(voir page 45)

**Garniture :**  
- du persil  
- quelques crevettes  
  décortiquées

4 personnes



Cuire pendant 10 mn. dans l'eau salée en ébullition, la carotte, la feuille de laurier, le persil, le céleri et le citron. Laisser le bouillon refroidir, l'égoutter et le disposer dans un mixeur électrique. Ajouter la carotte et la moitié des crevettes puis mixer le tout.



Dans un récipient, battre les jaunes d'œufs avec le lait. Y incorporer au fur et à mesure et graduellement la mixture de crevettes. Recouvrir et réserver au frais.



Cuire le riz avec le cube de bouillon de poisson. L'égoutter et le mélanger avec la mixture de crevettes et saler le tout.



Monter les blancs d'œufs en neige puis les incorporer délicatement au riz tout en mélangeant avec une spatule en bois.



Dans un moule à cake circulaire beurré, disposer quelques crevettes, verser dessus la moitié du mélange. Étaler le reste des crevettes et recouvrir avec l'autre moitié du mélange.



Disposer le moule dans une plaque allant au four et verser de l'eau (cuisson au bain-marie). Recouvrir le riz avec du papier aluminium et faire cuire au four préchauffé environ 40 mn.



Préparer la sauce béchamel. Au moment de servir, disposer le riz dans un plat de présentation et verser autour la sauce béchamel. Garnir de persil haché et de crevettes sautées dans du beurre.

## Paella

- ½ poivron vert
- ½ poivron rouge
- ½ poivron jaune
- 6 tomates
- 3 oignons hachés
- 3 gousses d'ail écrasées
- 500 g de chair de poisson blanc
- 500 g de calamar
- 500 g de crevettes non décortiquées
- 500 g de raie
- 500 g de riz
- 15 cl d'huile
- de l'eau
- quelques pistils de safran pur
- du safran colorant
- du sel selon le goût
- du poivre blanc selon le goût

### Garniture :

- 350 g de gambas
- quelques dés de poivrons (rouge, vert et jaune)
- 1 c.à.s. de persil haché

### Préparation :

6 personnes

Préparer les légumes et les poissons, chacun à part, dans une poêle normale puis disposer le tout dans une grande poêle à paella de la manière suivante :



- Découper les 3 poivrons en dés et les faire frire dans 1 c.à.s. d'huile.
  - Peler les tomates, les épépiner, les découper en petits morceaux puis les poêler dans 1 c.à.s. d'huile.
  - Faire suer l'oignon et l'ail dans 2 c.à.s d'huile.
  - Découper la chair de poisson en gros cubes et les faire blondir dans 1 c.à.s. d'huile.
  - Décortiquer les crevettes. Mettre les coques dans une casserole puis les ébouillanter dans 1 litre d'eau. Égoutter et réserver 1 grand verre de ce bouillon.
  - Découper les calamars en rondelles en joignant aussi les nageoires et les tentacules bien débarrassées de leur bec.
- Disposer tous ces ingrédients dans la grande poêle. Rincer le riz, l'égoutter et l'ajouter dans la poêle puis mélanger le tout délicatement. Découper la raie en morceaux égaux et les faire blondir dans 1 c.à.s d'huile puis les répartir sur le riz.



Mélanger le verre de bouillon de crevettes avec 1 litre et ¼ d'eau. Y mettre les pistils de safran pur, le safran colorant, le sel et le poivre. Verser dans la poêle. Recouvrir avec du papier aluminium, le piquer avec une fourchette puis faire cuire au four préchauffé 180°C pendant 30 mn. jusqu'à cuisson du riz (ajouter l'eau si besoin est). Retirer le papier aluminium et enfourner à nouveau pendant 10 mn. jusqu'à dorure de la face de la paella.

Faire poêler les dés de poivrons puis les gambas et garnir la paella avec. Parsemer de persil haché et servir chaude.



## Quiche au riz et au poulet



- 1 gros oignon haché
- 2 c.à.s. d'huile
- 1/2 c.à.c. de gingembre
- une pincée de safran colorant
- du sel et du poivre
- 500 g d'ailerons de poulet
- 150 g de riz concassé
- 1 grand verre et demi d'eau
- 6 œufs
- une pincée de noix de muscade râpé
- 1 c.à.s de persil haché
- 200 g de crème fraîche
- 2 c.à.s. de beurre

4 personnes

### Préparation :

Faire suer l'oignon dans l'huile et assaisonner de gingembre, de safran, de sel et de poivre. Remuer. Ajouter les ailerons de poulet, le riz et verser l'eau. Couvrir et laisser cuire pendant 20 mn. Retirer les ailerons et laisser le riz terminer sa cuisson.



Dans un récipient, battre les œufs en y ajoutant le sel, le poivre, la noix de muscade râpée, le persil haché et la crème fraîche.



Après cuisson du riz et évaporation d'eau, retirer du feu. Laisser refroidir et incorporer le mélange d'œufs.



Dans un moule à gratin, disposer les ailerons de poulet et répartir par-dessus des noisettes de beurre. Dans une plaque circulaire beurrée, verser le mélange d'œufs et de riz. Faire cuire le tout au four préchauffé à 200°C. Après 15 mn. de cuisson, retirer les ailes de poulet (elles doivent être dorées). Garder au four la quiche encore 15 mn. Servir la quiche chaude accompagnée d'ailerons chauffés au four.



## Gratin de riz au poulet



- 500 g de blancs de poulet émincés
- 3 gousses d'ail écrasées
- 3 c.à.s. de beurre
- du sel et du poivre
- 1 c.à.c. de curry
- 350 g de riz

### Sauce béchamel :

- 2 c.à.s. de beurre
- 2 c.à.s. de farine
- ½ litre de lait
- du sel et du poivre
- une pincée de noix de muscade râpée

### Garniture :

- 150 g de fromage râpé

6 personnes

## Préparation :

**Sauce béchamel :** faire fondre le beurre dans une casserole sur feu doux. Ajouter la farine et mélanger pendant 2 mn. Verser le lait peu à peu en remuant. Assaisonner de sel de poivre et de noix de muscade râpée. Remuer jusqu'à ce que la sauce s'épaississe puis retirer du feu.



Faire fondre 2 c.à.s. de beurre, sur feu doux, et faire blondir les émincés de poulet et l'ail. Assaisonner de sel de poivre et de curry. Remuer jusqu'à cuisson du poulet.



Cuire le riz dans de l'eau salée, égoutter et y faire fondre 1 c.à.s. de beurre. Disposer la moitié dans un moule à gratin beurré. Égaliser à l'aide d'une cuillère et recouvrir avec la moitié de la sauce béchamel et saupoudrer de la moitié de fromage râpé.



Disposer la moitié des émincés de poulet puis recouvrir avec le reste de riz. Tasser la à l'aide d'une cuillère.



Disposer en dernière couche le reste des émincés de poulet.



Napper avec l'autre moitié de la sauce béchamel et saupoudrer de fromage râpé. Faire cuire au four préchauffé 180° environ 45 mn. jusqu'à dorure du gratin. Servir chaud.



## Risotto au poulet



- 500 g de pilons de poulet
- 5 c.à.s. d'huile
- 1 oignon haché
- ½ poivron vert découpé en dés
- ½ poivron rouge découpé en dés
- 4 tomates pelées et découpées
- 250 g de riz à grains longs
- 100 g de petits pois frais
- 2 gousses d'ail écrasées
- quelques pistils de safran pur
- ½ c.à.c. de piment doux
- du sel et du poivre
- 1 litre et ¼ d'eau
- 2 c.à.s. de concentré de tomates
- 2 c.à.s. de persil haché

### Garniture :

- 1 c.à.s. de persil haché

4 personnes

### Préparation :

Dans une marmite sur feu moyen, chauffer l'huile et y faire dorer les pilons de poulet. Saler. Retirer les pilons et les réserver.



Dans le reste d'huile, faire revenir pendant 3 mn. l'oignon haché et les 2 poivrons. Remuer sans arrêt.



Ajouter les tomates, le riz, les petits pois et l'ail écrasé. Assaisonner de safran pur, de piment doux, de sel et de poivre. Remuer jusqu'à homogénéisation. Verser l'eau, couvrir la cocotte et laisser cuire 10 mn.



Retirer le couvercle, ajouter le concentré de tomates, remuer et remettre à cuire les cuisses de poulet. Recouvrir et laisser mijoter environ 30 mn. Avant 3 mn. de la fin de cuisson, ajouter le persil haché. Servir ce plat chaud, garni de persil haché.



## Boulettes de poulet au riz



- 250 g de poulet haché
- 100 g de riz
- 1 c.à.s. de persil haché
- du sel et du poivre
- ½ c.à.c. de piment doux
- ½ c.à.c. de cannelle en poudre
- ½ c.à.c. de coriandre séchée
- 1 gros oignon haché
- 2 c.à.s. d'huile de table
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- du safran colorant
- 2 carottes découpées en dés
- 40 cl d'eau

3 personnes

### Préparation :

Dans un récipient, disposer le poulet haché avec le riz et le persil. Assaisonner de sel, de poivre, de piment doux, de cannelle en poudre et de coriandre séchée. Mélanger le tout et façonner en boulettes.



Dans une marmite, faire suer l'oignon dans l'huile de table et d'olive. Assaisonner de sel, de poivre et de safran colorant. Ajouter les carottes et les boulettes de poulet haché. Verser l'eau, recouvrir la marmite et laisser cuire environ 25 mn. Veiller à préserver un peu de sauce pour la présentation (Ajouter l'eau si besoin est).



**Variante :** on peut remplacer le poulet haché avec de la viande hachée de bœuf ou d'agneau et dans ce cas, on n'utilise que 2 c.à.s. d'huile de table.



## Poulet au riz



- 2 oignons hachés
- un poulet d'1 kg ½ découpé
- 5 c.à.s. d'huile
- 4 gousses d'ail écrasées
- du sel
- 1 c.à.c. de gingembre
- quelques pistils de safran pur
- ¼ de c.à.c. de curcuma
- ½ litre d'eau
- ½ c.à.c. de concentré de tomates
- 200 g de riz cuit
- 2 c.à.s. de beurre
- 1 c.à.s. de persil haché

### Garniture :

- 2 c.à.s. de persil haché

4 personnes

Chauffer l'huile dans une marmite et y faire revenir l'oignon, le poulet et 2 gousses d'ail. Épicer et remuer. Verser l'eau, couvrir la marmite et laisser cuire environ 30 mn. Retirer les morceaux du poulet, les disposer dans une plaque beurrée et les faire dorer au four. Incorporer à la sauce le concentré de tomates et mixer dans une moulinette de légumes. La sauce obtenue accompagnera le plat de riz.

Dans une poêle, faire revenir le reste d'ail écrasé dans du beurre. Ajouter le riz et assaisonner de persil haché et de sel et poivre (selon le goût). Faire chauffer quelques minutes en remuant constamment. Au moment de servir, mettre le riz dans un plat de présentation et disposer au dessus les morceaux de poulet dorés. Garnir de persil haché et servir chaud accompagné de sauce.



## Riz au blanc de poulet

- 1 oignon haché
- 2 c.à.s. de beurre
- 250 g de riz
- 150 g de blanc de poulet découpées en dés
- du sel et du poivre
- 60 cl d'eau ou bouillon de poulet (voir page 14)
- 2 jaunes d'œufs
- 75 g de maïs en conserve
- 4 c.à.s de fromage râpé

### Garniture :

- œufs de caille
- quelques tranches de poulet panées

3 personnes



Faire fondre le beurre dans une marmite et y faire suer l'oignon. Ajouter le riz et les blancs de poulet, saler et poivrer. Remuer, verser l'eau et laisser cuire à couvert.



Après cuisson du riz et évaporation complète de l'eau, retirer la marmite du feu. Laisser le riz refroidir et le mélanger avec les jaunes d'œufs, le maïs et le fromage râpé. Transférer dans un moule à cake beurré et tasser à l'aide d'une cuillère.



Disposer le moule dans une plaque allant au four et verser l'eau (cuisson au bain-marie). Recouvrir le moule de papier aluminium et faire cuire au four préchauffé à 180° C pendant 15 mn. Servir ce plat, garni d'œufs de caille et de tranches de poulet panées.



## Coquelets farcis au riz

- 2 gros oignons hachés
- 4 c.à.s. de beurre
- le foie et les gésiers de coquelets  
découpés en petits morceaux
- une pincée de gomme arabique pilée
- une pincée de noix de muscade râpée
- 400 g de riz
- ½ c.à.c. de cumin
- du sel et du poivre
- 1 litre d'eau
- 4 coquelets
- 1 c.à.s. et ½ de beurre ramolli  
intimement lié à ½ c.à.c. de  
piment doux
- ½ c.à.c. de cumin
- 1 oignon découpé en rondelles

4 personnes

### Préparation :

Faire fondre le beurre et y faire revenir l'oignon, le foie et les gésiers. Remuer et ajouter la gomme arabique, la noix de muscade, le riz, le cumin, le sel et le poivre. Remuer encore pendant 5 mn. et ajouter l'eau. Laisser cuire à couvert pendant 25 mn. ou jusqu'à cuisson du riz. Laisser refroidir.



Farcir les coquelets par le ventre et même en dessous de la peau du côté de la poitrine et des cuisses (après avoir décollé la peau). Coudre avec du fil alimentaire pour éviter l'échappement de la farce.



Attacher les cuisses des coquelets avec du fil et les enduire avec le mélange de beurre et de piment doux. Les disposer dans un moule à gratin tapissé de rondelles d'oignon. Recouvrir de papier aluminium et faire cuire au four préchauffé à 200°C environ 30 mn. Retirer le papier aluminium et enfourner à nouveau jusqu'à dorure des coquelets. Servir accompagnés d'une salade de crudités.





## Riz aux champignons

Pour accompagner les plats de viande



- 1/2 oignon haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 c.à.s. de beurre
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 250 g de riz + sel et poivre
- 3/4 de litre de bouillon de bœuf (p.32)
- 70 g de champignons en petits morceaux
- 1 c.à.s. de persil haché
- 1 c.à.s. de feuilles de persil
- 30 g de fromage râpé

3 personnes



Dans une marmite, faire revenir l'oignon et l'ail dans 1 c.à.s. d'huile d'olive et une autre de beurre. Ajouter le riz, le sel, le poivre et remuer. Verser le bouillon de bœuf et laisser cuire jusqu'à évaporation de l'eau. Dans une poêle, faire sauter les champignons dans le reste du beurre en ajoutant le persil, le sel et le poivre. Après cuisson du riz, ajouter les champignons et le fromage râpé. Mélanger le tout. Servir le riz accompagné de viande hachée grillée.

## Riz au thym

Pour accompagner les plats de poissons



- 1/2 oignon découpé en dés
- 2 c.à.s. de beurre
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- du sel et du poivre
- 250 g de riz
- 3/4 de litre de bouillon de poisson (p. 36)
- 1 branche de thym
- 1 c.à.c. de zeste de citron râpé

3 personnes



Faire revenir l'oignon dans 1 c.à.s. de beurre et une autre d'huile d'olive. Ajouter le riz, saler et poivrer et remuer. Verser le bouillon de poisson et laisser cuire à couvert pendant 10 mn. Au bout de ce temps, ajouter le reste du beurre, le thym et le zeste de citron. Recouvrir la marmite et terminer la cuisson du riz. Servir chaud accompagné d'un plat de poisson.

## Riz au safran

Pour accompagner les plats de poulet



- 2 c.à.s. de beurre
- 250 g de riz Basmati
- 2 feuilles de laurier
- du sel
- quelques pistils de safran pur
- 1/2 litre d'eau

3 personnes



Dans une marmite sur feu doux, faire fondre le beurre et ajouter le riz, les feuilles de laurier, le sel et les pistils de safran pur. Remuer jusqu'à ce que le riz soit imprégné du jaune de safran. Verser l'eau, recouvrir la marmite jusqu'à cuisson du riz environ 10 mn. Servir chaud accompagné d'un plat de poulet.

## Riz à deux graines

Pour accompagner les plats de viande



- 250 g de riz
- 2 c.à.s. de beurre
- 3/4 de litre d'eau
- du sel selon le goût

3 personnes



Dans une marmite, faire revenir la moitié du riz dans du beurre jusqu'à ce qu'il brunisse. Ajouter le reste du riz, verser l'eau et assaisonner de sel. Porter à ébullition puis diminuer l'intensité du feu et laisser cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau (sans ajouter d'eau). Servir accompagné d'un plat de viande avec sauce.



## Dessert au riz et aux fruits

- 200 g de riz rond
- une pincée de sel
- ½ litre de jus d'orange
- 1 sachet de sucre vanillé (7 g)
- 2 c.à.s. de beurre
- ½ litre de lait
- 1 c.à.c. de gingembre en poudre
- 100 g de sucre semoule
- 2 c.à.s. de crème fraîche
- 250 g de poire en conserve
- 250 g d'abricot en conserve

### Garniture :

- 1 c.à.c. de cannelle en poudre

6 personnes

### Préparation :

Rincer le riz, l'égoutter et le mettre dans une marmite sur feu moyen. Le saler et le mouiller avec le jus d'orange. Laisser frémir jusqu'à évaporation complète du jus.



Ajouter le sucre vanillé, le beurre, le lait, le gingembre en poudre, le sucre et la crème fraîche. Laisser frémir une autre fois jusqu'à évaporation de la moitié du lait.



Découper les poires et la moitié de la quantité d'abricots en petits morceaux puis les répartir dans des coupes de présentation. Remplir avec le riz et garnir avec ½ abricot. Réserver au réfrigérateur jusqu'à refroidissement.



Au moment de servir ce dessert, le saupoudrer de cannelle en poudre.



## Dessert de riz à la cannelle

- 1 litre de lait
- 100 g de riz rond
- 1 clou de girofle
- 2 grains de cardamomes
- 1 bâtonnet de cannelle (2,5 cm)
- 3 c.à.s. de sucre semoule
- 1 c.à.s. d'eau de fleurs d'oranger
- 50 g de raisins secs

### Garniture :

- quelques amandes effilées dorées

2 à 3 personnes



### Préparation :

Dans une casserole sur feu doux, porter à ébullition le lait puis ajouter le riz. Après 15 mn. de cuisson, ajouter le clou de girofle, la cardamome et le bâtonnet de cannelle. Laisser frémir sur feu doux encore 20 mn.

Ajouter le sucre semoule, l'eau de fleurs d'oranger et les raisins secs. Remuer et retirer la casserole du feu. Réserver jusqu'à refroidissement et répartir dans des coupes de présentation. Servir ce dessert garni d'amandes effilées.



## Flan de riz

- 50 g de riz
- une pincée de sel
- 1 sachet de poudre de flan sucré (45 g)
- ½ litre de lait
- 4 abricots secs découpés en morceaux

### Garniture :

- de la cannelle en poudre

2 personnes



### Préparation :

Dans une casserole sur feu moyen, cuire le riz dans l'eau bouillante salée puis égoutter. Faire dissoudre la poudre de flan dans le lait froid, remuer et porter à ébullition. Ajouter le riz cuit, les abricots secs et remuer. Retirer du feu.



Remplir des ramequins avec le mélange de flan et laisser refroidir. Réserver au frais au moins 1 heure. Servir le flan froid saupoudré de cannelle en poudre.



## Tarte au riz



- 1 litre de lait
- 150 g de riz rond cuit
- 2 sachets de sucre vanillé (2x7 g)
- une pincée de sel
- 250 g de sucre semoule
- 1 kg de pomme
- 300 à 400 g d'ananas en conserve
- 2 c.à.s. de beurre
- 2 œufs

8 personnes

### Préparation :

Dans une marmite, porter à ébullition le lait et ajouter le riz, le sucre vanillé, le sel et la moitié de la quantité de sucre. Laisser cuire sur feu doux environ 45 mn. en remuant de temps en temps. Retirer du feu et réserver jusqu'à refroidissement.

Éplucher et épéiner les pommes puis les découper en 8 quartiers. Les caraméliser dans 1 c.à.s. de beurre et 2 c.à.s. de sucre. Caraméliser également l'ananas séparément.

Après refroidissement du riz, incorporer les œufs.

Disposer les rondelles d'ananas dans le fond d'un moule creux puis couvrir avec la moitié du riz.

Étaler dessus les pommes caramélisées et recouvrir avec le reste du riz.

Mettre le moule dans une plaque allant au four et verser l'eau (cuisson au bain-marie). Faire cuire au four préchauffé à 180°C jusqu'à légère dorure de la tarte. Laisser refroidir et renverser la tarte dans un plat de présentation. Réserver au réfrigérateur et servir froid.







## Gâteau de riz aux fruits confits

- 250 g de riz rond
- 1 litre de lait
- 1 sachet de sucre vanillé (7 g)
- 2 c.à.s. de zeste d'orange râpé
- 1 boîte de crème fraîche (200 g)
- 4 jaunes d'œufs
- 3 c.à.s. de fruits confits
- 2 c.à.s. d'amandes (pochées, émoussées, frites et concassées)

### Garniture :

- quelques amandes effilées dorées

8 personnes

### Préparation :

Dans une casserole, mettre le riz, le lait, le sucre vanillé et le zeste d'orange râpé. Laisser cuire sur feu doux pendant 30 mn. en remuant de temps en temps. Ajouter la crème fraîche et laisser frémir jusqu'à évaporation du lait.

Après refroidissement du riz, le mélanger avec 200 g de sucre, les jaunes d'œufs, les fruits confits et les amandes concassées.

**Caramel :** dans une casserole sur feu doux, mettre le reste du sucre avec un peu d'eau. Remuer jusqu'à ce que le sucre soit caramélisé. Verser le caramel dans un moule creux (ou un moule à charlotte). Recouvrir avec le mélange de riz et tasser à l'aide d'une cuillère.

Disposer ce moule dans une autre plaque allant au four. Verser un peu d'eau dans la plaque (cuisson au bain-marie). Faire cuire au four environ 30 mn. jusqu'à légère dorure. Réserver pendant 5 mn. jusqu'à refroidissement puis renverser la tarte sur un plat de présentation.

Réserver au réfrigérateur et servir cette tarte froide et garnie d'amandes effilées.



## Index

Mortadelle au riz .....	02	Couronne de riz aux crevettes .....	38
Croquettes de riz à la viande hachée ..	04	Paella .....	40
Salade au riz .....	06	Quiche au riz et au poulet .....	42
Cigares aux feuilles de riz .....	08	Gratin de riz au poulet .....	44
Papillotes croustillantes au riz .....	10	Risotto au poulet .....	46
Cigares au riz .....	12	Boulettes de poulet au riz .....	48
Riz aux calamars et aux œufs .....	13	Poulet au riz .....	50
Riz aux fruits secs .....	14	Riz au blanc de poulet .....	51
Riz aux épinards .....	16	Coquelets farcis au riz .....	52
Riz aux légumes .....	17	Riz aux champignons Pour accompagner les plats de viande .....	54
Tortilla au riz .....	18	Riz au thym Pour accompagner les plats de poissons .....	54
Gratin de riz à la viande hachée et aux légumes .....	20	Riz au safran Pour accompagner les plats de poulet .....	55
Gratin de riz aux aubergines .....	22	Riz à deux graines Pour accompagner les plats de viande .....	55
Gratin de riz au rognon de veau .....	24	Dessert au riz et aux fruits .....	56
Tajine aux boulettes de riz .....	26	Dessert de riz à la cannelle .....	58
Galette de riz .....	28	Flan de riz .....	59
Choux farcis au riz .....	30	Tarte au riz .....	60
Riz au fenouil .....	32	Gâteau de riz aux fruits confits .....	62
Riz aux poissons et au cumin .....	34		
Riz aux crevettes et aux poivrons .....	35		
Riz au poisson et au céleri .....	36		

## Le riz

