



LE MONDE MAGIQUE DES ALIMENTS



MAI 2017 : A la découverte du Riz

Recette : Riz cantonais

Pour 4 personnes

Ingrédients:

- 200g de riz
- 2 oignons
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 50g de crevettes décortiquées
- 75g de jambon
- 6 cuillères à soupe de petit pois



Préparation:

- Faire cuire le riz et le rincer à l'eau froide
- Couper le jambon en dés et émincer finement les oignons. Chauffer 1 cuillère d'huile dans une poêle et faites revenir l'oignon avec les petits pois. Verser le mélange dans un plat
- Faire une omelette et la couper en lamelles
- Mettre à chauffer 1 cuillère d'huile pour faire revenir les crevettes. Ajouter ensuite le riz, les petits pois, les oignons, le jambon et l'omelette
- Saler et poivrer

Le sais-tu?

L'homme cultive du riz depuis plus de 5000 ans. Il est cultivé principalement dans les régions tropicales, subtropicales et tempérées. La plante de riz pousse dans les rizières et demande beaucoup de main d'œuvre.

Aujourd'hui le riz est la céréale alimentaire la plus consommée dans le monde.

Le riz représente pour toi une bonne source d'énergie car il t'apporte des glucides complexes et des fibres.

Il existe de nombreuses variétés de riz (Arborio, riz cargo, riz gluant, riz basmati, ...) et de nombreux produits dérivés (feuilles de riz, semoule de riz, nouilles de riz, riz soufflé, flocons de riz, ...)



LEXIQUE

Riz basmati : Riz à long grain provenant d'Inde ou du Pakistan. Basmati vient de l'hindi signifiant « la reine du parfum ». C'est un des riz les plus parfumés. Il est vieilli pendant une année après la moisson pour qu'il puisse développer pleinement sa saveur.

Riz paddy : grain de riz complet, avec sa coque, sans traitement. C'est le riz le plus brut, le plus simple.

UN GESTE POUR LA PLANETE

Lorsque tu cuis ton riz veille à mettre un couvercle sur ta casserole.

Ce simple geste te permettra d'économiser

60 à 70% d'énergie et de diminuer le temps de cuisson!

