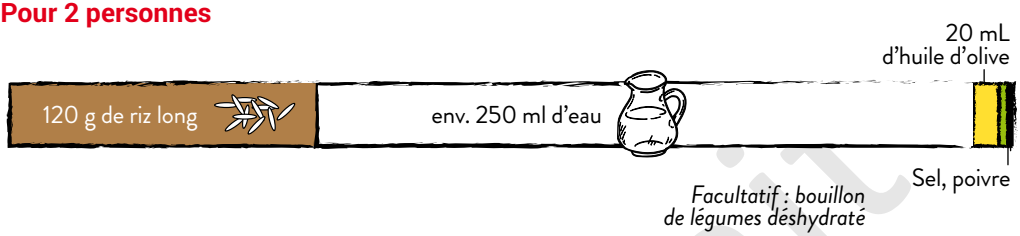


RIZ PILAF

Pour 2 personnes



Technique	Justifications
1. Dans une casserole **préparer un bouillon d'un volume 1,5 à 2 fois supérieur à celui du riz**	
2. Dans une sauteuse **faire chauffer** l'huile	
3. **Faire revenir le riz dans l'huile jusqu'à ce que les grains soient translucides**	Enrobage des grains par la matière grasse qui empêchera la formation d'empois d'amidon
4. **Ajouter le bouillon dans la sauteuse**	Coagulation de l'assise protidique du riz
5. Poursuivre la cuisson jusqu'à absorption du liquide	Dextrinisation de l'amidon. Digestibilité améliorée
6. Rectifier l'assaisonnement et servir chaud	

#boitalait



RIZ PILAF

Définition

Le riz, préalablement sauté, est cuit dans 1,5 à 2 fois son volume de liquide.

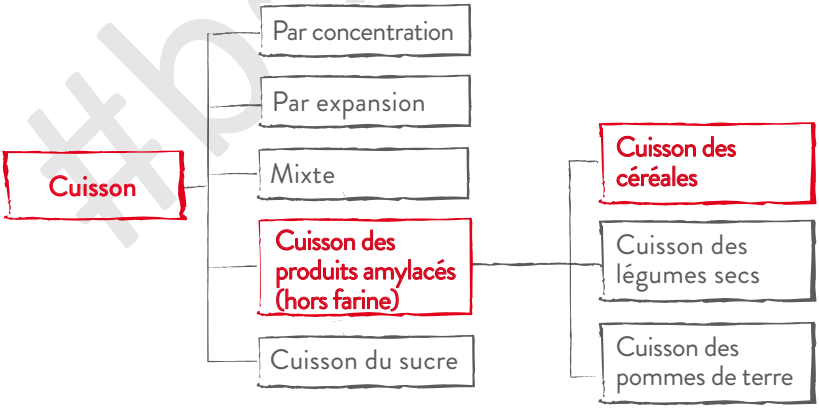
Rappels et conditions de réussite

- La matière grasse doit être bien **chaude** avant de démarrer la cuisson mais attention de ne pas la surchauffer pour éviter la formation de composés cancérigènes. **L'huile ne doit pas fumer**. Utiliser donc un corps gras **résistant à une haute température**.
- Ajouter le liquide à ébullition pour assurer la **coagulation de l'assise protidique**.

Variantes de cuisson

- **Risotto : cuisson pilaf** mais le liquide est ajouté au **fur et à mesure** de son absorption.
- **A l'indochinoise :** Le riz n'est pas revenu dans la matière grasse au départ. **L'ajout** du liquide bouillant est **progressif** ce qui permettra d'éviter la formation d'empois.
- **Créole :** le riz est cuit dans un **grand volume d'eau salée portée à ébullition,** puis égoutté.

Utilisation



#boncalart