

ATELIER CUISINE SET du JEUDI 28 MAI à la FERME DE GRAND VAL

Recette du Rizotto à ma façon (recette végétarienne)

Pour 4 personnes (Nous on a triplé les quantités)

1 verre de Riz basmati complet bio

2 verres d'eau

½ bouillon de légumes bio et une pincée de curcuma dans l'eau (pour la couleur)

- Faire cuire le riz à basse température, petite ébullition et à couvert pendant 30 mn, puis le laisser gonfler. Il est cuit lorsque toute l'eau a été absorbée.
- Faire cuire à la vapeur des légumes au choix, nous on a mis des haricots verts et des petits pois (vous pouvez mettre les légumes de votre choix)

Pendant ce temps :

- Emincer à l'épluche légumes des tagliatelles de courgettes crues ainsi que des tagliatelles de carottes, on peut rajouter à volonté d'autres légumes disponibles ainsi que des herbes de toutes sortes.

Nous avons rajouté :

Ail, oignon, graines d'aneth, graines de nigelle, graines de lin concassées, graines de chanvre, cranberries ,noisettes. Epices : cannelle, badiane, fenouil, cardamome, girofle, gingembre.

Vous pouvez ajouter toutes les épices et/ou herbes et graines que vous aimez.

Puis mélanger le tout, saler, et rajouter de l'huile d'olive et un peu de fromage ail et fines-herbes (type boursin) pour lier. Si vous ne mangez pas de produits laitiers, vous pouvez remplacer le fromage par un lait végétal de votre choix.

C'est un plat unique qui revient à env. 2 € par personne (Tous les ingrédients sont bio)

Nous l'avons dégusté avec une bonne salade verte apportée par Michelle.

Puis nous avons terminé par des mousses au chocolat confectionnées par Gaby, ainsi que par un superbe gâteau aux amandes fabriqué par Undine, une jeune allemande en stage chez un pâtissier (ça tombait bien !) séjournant chez Agnès.

De plus Undine a des talents de photographe, c'est donc elle qui s'est chargée des photos.

L'année prochaine l'atelier cuisine aura lieu au centre social du rond d'or