

<b>Recette salée</b>	<h1>Riz au riz poêlé</h1>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Plat Principal</b></li> <li>✓ <b>Facile</b></li> <li>✓ <b>Bon marché</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Temps de préparation : 40 minutes</b></li> <li>▪ <b>Temps de cuisson : 15 minutes</b></li> </ul>
		<p><b>Ingrédients (pour 12 parts) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 120 g de câpres</li> <li>- 3 citrons</li> <li>- 2 balles de ciboulette</li> <li>- 3 raies</li> <li>- Chou pak choi</li> <li>- 3 balles de radis</li> <li>- Huile d'olive</li> <li>- Vinaigre de riz</li> <li>- Beurre</li> <li>- Sel et poivre</li> <li>- Riz complet</li> </ul>
		<p><b>Préparation de la recette :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Enlever la peau de la raie, la détailler en tronçons sur l'arête, assaisonnée, fariné.</li> <li><b>2.</b> Poêler le tout à l'huile d'olive pour bien la colorer des deux côtés.</li> <li><b>3.</b> Ajouter une noix de beurre et bien arroser.</li> <li><b>4.</b> Ajouter les câpres, la peau de votre citron coupée en julienne et une demi botte de ciboulette coupée en 2cm de long.</li> <li><b>5.</b> Déglacer le beurre au jus de citron.</li> <li><b>6.</b> Mettre l'eau à bouillir. Laver le riz, bien l'égoutter.</li> <li><b>7.</b> Faire chauffer l'huile dans une sauteuse à fond anti-adhésif. Dès que l'huile est chaude, y verser le riz. Bien mélanger pendant 5 minutes à feu fort.</li> <li><b>8.</b> Verser l'eau bouillante, couvrir, baisser le feu.</li> <li><b>9.</b> Le riz est cuit lorsque toute l'eau est absorbée (environ 30 minutes). Laisser reposer 5 minutes après la fin de la cuisson et ne remuer qu'à partir de ce moment là.</li> <li><b>10.</b> Glacer vos choux avec un peu d'eau, du beurre dans une poêle.</li> <li><b>11.</b> Ajouter sel et poivre et laisser cuire pendant 4 à 5 minutes, le temps que l'eau et le beurre fassent une belle liaison.</li> <li><b>12.</b> Poêler vos radis à l'huile d'olive, les déglacer au vinaigre de riz, ajouter sel et poivre.</li> <li><b>13.</b> Déposer le tronçon de raie au milieu de l'assiette puis 3 feuilles de choux sur l'assiette, quelques radis disposés avec élégance.</li> </ol> <p style="color: red; font-weight: bold; margin-top: 10px;"><b>Bon appétit !</b></p>