

FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT



ÉCOLE EMILY PANNÉ
CLASSE DE CMI - 2019

LE RIZ SAIN D'EMILY



LE RIZ SAIN D'EMILY

INGRÉDIENTS

- 2 noix de coco
- 1 igname
- 1/2 carotte
- 1/2 oignon
- 1/2 tomate
- 1 citron
- 1/2 courgette
- 1 filet de perroquet
- Du persil
- Du riz (1 tasse)
- Du sel
- Du poivre
- De la noix de muscade

Préparation : 2 H

1 part

Cuisson : 30 min

1. Il faut commencer par tresser une assiette en feuilles de cocotier.
2. Et il faut ouvrir deux noix de coco et les râper en utilisant une râpe à coco artisanale.

RIZ BLANC AU COCO à l'autocuiseur :

1. On commence par rincer le riz dans une passoire jusqu'à ce que l'eau soit translucide.
2. Puis, verser le riz dans la cuve du rice-cooker (2 verres). Ajouter l'eau (1 verres) et le lait de coco (1 verre).
3. Pour finir, mettre en marche l'appareil. La cuisson va durer environ 20 minutes. Laisser ensuite refroidir le riz pendant au moins 15 minutes en laissant le couvercle ouvert.

PUREE D'IGNAME :

1. D'abord éplucher et laver soigneusement l'igname pour retirer l'amidon.
2. Ensuite, le couper en morceaux grossiers et le cuire dans une casserole d'eau salée bouillante pendant 30 min.
3. Après avoir écrasé les morceaux d'igname en purée, à l'aide d'une fourchette, ajouter une louche de jus de cuisson.
4. Puis, préchauffer le four à 180°C.
5. Ajouter progressivement en remuant une louche de lait de coco. La purée doit rester assez compacte.
6. Râper la noix de muscade sur la purée en mélangeant.
7. Mettre la purée dans une poche à douille cannelée (12 mm).
8. Presser la purée sur du papier sulfurisé tout en réalisant de tous petits cercles pour obtenir un effet tournoyant.
9. Et enfin enfourner pour faire dorer l'igname (environ 10 min).



LE RIZ SAIN D'EMILY

Préparation : 2 H

1 part

Cuisson : 30 min

PAPILLOTE DE POISSON :

1. Pour commencer, préchauffer le four à 200°C.
2. Couper les légumes finement (1/2 carotte, 1/2 oignon, 1/2 tomate, 1/2 courgette, 1 citron) et hacher le persil.
3. Puis découper le filet de poisson à l'aide d'un emporte-pièce circulaire et le déposer dans une feuille de papier sulfurisé. Et y ajouter les légumes coupés et le persil.
4. Assaisonner ensuite le plat de sel et de poivre.
5. Arroser délicatement le tout d'une louche de lait de coco.
6. Ensuite, refermer les papillotes en prenant bien soin de replier plusieurs fois les bords sur eux-mêmes et à ne pas trouser le papier : il faut que les papillotes soient parfaitement étanches pour que l'intérieur cuise à la vapeur.
7. Et mettre les papillotes au four pendant 20 à 25 minutes.

DRESSER LE PLAT :

1. Tout d'abord, déposer un morceau de feuille de bananier dans l'assiette tressée en feuilles de cocotier.
2. Ensuite, déposer le morceau de poisson dans l'assiette en plaçant les légumes au-dessus et autour du poisson.
3. Puis, utiliser un emporte-pièce circulaire pour placer le riz dans l'assiette.
4. Placer quelques ignames en purée autour du poisson et du riz.
5. Et pour finir, saupoudrer de coco râpé.

Bon appétit !