



Le

Ancestral et multiple, ce grain nourricier est la base de l'alimentation dans de nombreuses cultures, Asie et Afrique en tête. En écho à la thématique de l'exposition universelle de Milan "Nourrir la planète, énergie pour la vie", l'auteur culinaire Laura Zavan nous livre ses déclinaisons italiennes et gourmandes de cette céréale, cultivée au nord de la Botte. PAR NOÉMIE BARRÉ. PHOTOS VALÉRIE LHOMME. RECETTES LAURA ZAVAN.

IL

Graine de vie

Riso, fave e pecorino



Page de gauche, variétés italiennes de riz, blancs carnaroli, arborio, et noir, dans des cuillères en céramique blanche (05, 07 et 08), Home autour du monde, dans une cuillère en métal à servir le risotto (03), Alessi, sur une spatule et dans une cuillère en bois à long manche (04 et 06), The Conran Shop. Mesure ancienne en bois et spatule à trou, pour mieux cuire le risotto (01 et 02).
Page de droite, Laura Zavan aime ce risotto printanier inspiré des saveurs du Sud, les fèves et le pecorino avec la fraîcheur des fines herbes, dans un saladier, Alessi; serviette à carreaux, Maison de Vacances.



Riso e Minestrone



02

Risotto croquant aux asperges vertes, sauce au parmesan



03

Couronne de riz noir, calamars et poivrons



04

A

mbassadrice des meilleurs produits italiens, auteur culinaire, Laura Zavan, native de Trévise, aime associer plaisir et santé dans ses recettes. bercée avec gourmandise par ses tantes et grands-mères, elle se forme auprès de chefs de la Botte, puis à Paris. Sa cuisine, qu'elle veut simple et savoureuse, met en avant les bons produits, comme ici, le *riso* italien. **Quelle est votre philosophie culinaire, votre conception de l'alimentation ?** Manger naturel et sain, pour se faire du bien et cuisiner pour le plaisir de partager. Ces deux notions, bien-être et partage autour de la table, sont pour moi intimement liées. Aujourd'hui, à ces deux aspects, s'ajoute la conscience de

consommer de manière responsable. S'alimenter c'est recevoir de l'énergie. Un mauvais aliment, cuisiné en plus sans amour, ni respect de soi et des autres, donnera une mauvaise énergie. En ce sens, je rejoins les idées du mouvement Slow Food, fondé par Carlo Petrini, qui défend notamment la biodiversité, privilégie une alimentation locale, soutient les artisans-producteurs et prône une philosophie du plaisir. La sauvegarde des traditions culinaires et une éducation du goût sont aussi au programme : là aussi, je le rejoins lorsque j'organise des cours ou des cocktails, en mettant en avant les petits producteurs d'Italie. Manger est plus que jamais un acte responsable, nos

choix influencent la manière de produire. Être à l'écoute des idées actuelles, glanées lors de conférences, de festivals comme Omnivore ou comme au dernier congrès international de cuisine d'auteur, *Identità Golose*, qui s'est déroulé à Milan en février. La cuisine Nature (vegan et végétarienne) y était à l'honneur. D'ailleurs, Milan accueille le seul restaurant végétarien étoilé d'Europe, Joia, du chef Pietro Leemann. **Quelle place tient le riz dans la cuisine italienne ?** Venu d'Asie, il a été cultivé en Italie dès le XV^e siècle, où il a trouvé le bon climat, au Nord, le long de la vallée du Pô, du Piémont

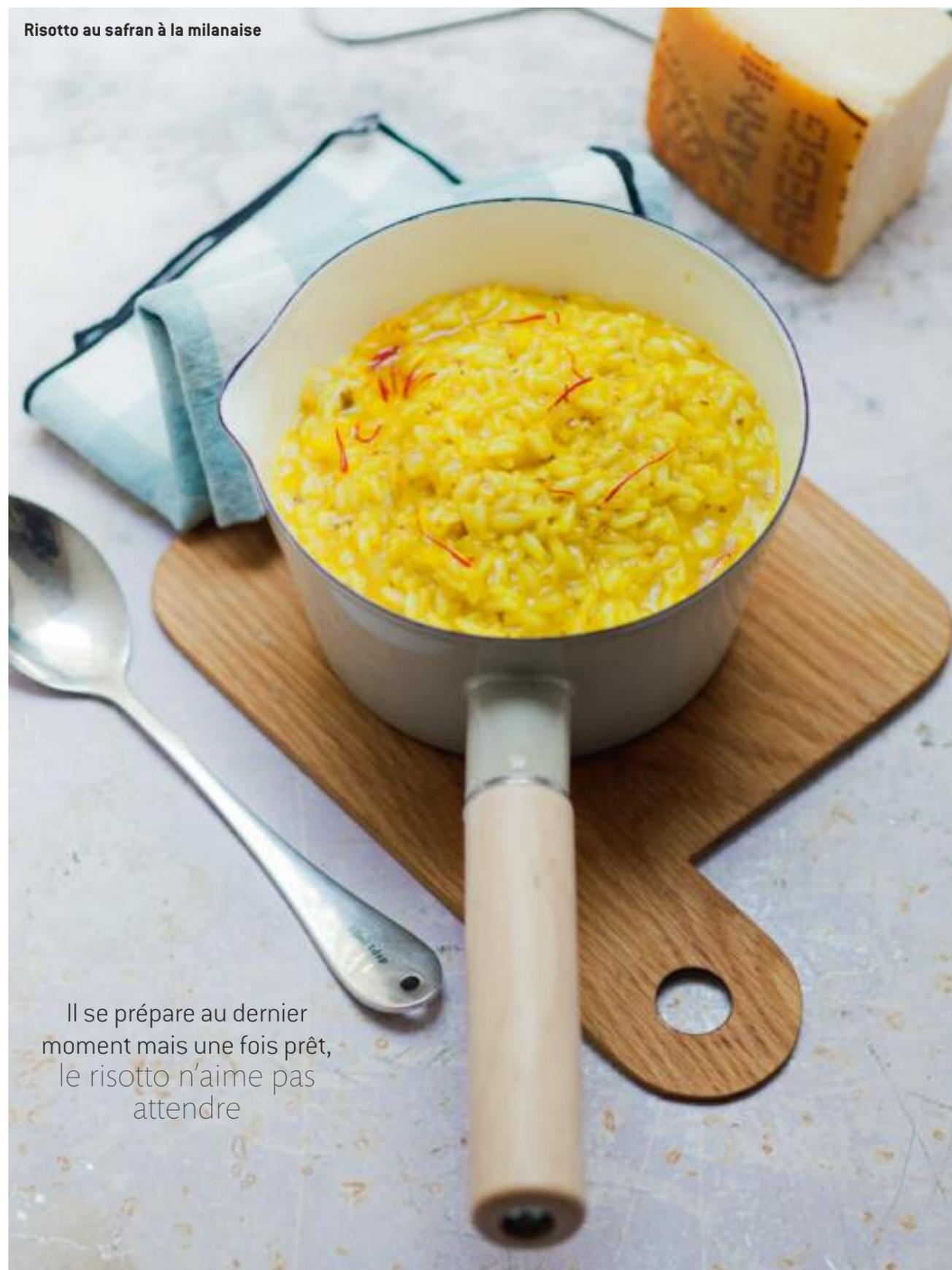
Carnaroli, arborio, vialone nano, de bonnes variétés italiennes !

à la Vénétie en passant par la Lombardie. Beaucoup plus rentable en termes de quantité produite que le seigle, l'avoine ou le millet, il a vite été adopté pour vaincre les périodes de famine. Léonard de Vinci s'est même penché sur les dispositifs hydrauliques pour accroître le rendement. C'est la qualité japonica qui est typique en Italie, des grains ronds, riches en amidon, parfaits pour le risotto. En fait, avant l'industrialisation des années soixante, les Italiens du Nord mangeaient local, donc du riz majoritairement. Les pizzas napolitaines furent connues à New York bien avant de traverser leur propre pays au milieu du XX^e siècle ! La plupart des risottos se font avec des légumes

car c'est traditionnellement un *primo piatto*, qui précède le plat de viande. Servi en plat unique, on augmente la dose de riz et on peut ajouter saucisses, volaille, crustacés, poisson... Dans une alimentation équilibrée, on préconise 60% de céréales. Le riz, naturellement sans gluten, très digeste est idéal ! Il est de plus, très riche en nutriments, surtout lorsqu'il est cuisiné en risotto, avec son eau de cuisson. **Laura Zavan. laurazavan.com. Quelques-uns de ses ouvrages. Le petit dernier, Dolce, la pâtisserie à l'italienne ; Venise, les recettes culte, lauréat du prix Eugénie Brazier catégorie "Francophonie et d'Ailleurs" ; Ma Little Italy, tous parus aux éditions Marabout.**

01. Cuisson minute pour le risotto à la milanaise par l'auteur Laura Zavan.
02. Les petits légumes de printemps s'accompagnent ici de grains de riz, et non de pâtes courtes, mais les ingrédients changent suivant les saisons, le territoire et le goût de chacun. Laura aime utiliser la croûte de parmesan pour donner au bouillon un petit goût bien savoureux. Cocotte en terre, Sambonet chez The Conran Shop ; serviette gansée, Maison de vacances.
03. Les galettes de risotto dans un duo d'assiettes, Home autour du Monde ; couverts Alessi ; bol, Fleux.
04. Couronne de riz noir sur une assiette "Namasté", design Jean-Marie Massaud, Kartell. On trouve ce riz noir sous d'autres noms, comme venere ou riz nerone chez les bio... pour le reconnaître il faut qu'il soit écrit : riz noir italien complet.

Risotto au safran à la milanaise



Il se prépare au dernier moment mais une fois prêt, le risotto n'aime pas attendre

Arancini à la scamorza fumée



Page de gauche, l'emblématique risotto milanais que Laura parfume à la moelle de bœuf pour lui donner beaucoup de goût. Casserole, Monoprix ; planche en bois réalisée par Vud, un artisan de Trieste ; serviette à carreaux, Maison de Vacances. Page de droite, une spécialité sicilienne qui se mange chaude, sur le pouce à n'importe quelle heure... qui d'habitude se prépare avec du riz bouilli. Voici une variante gourmande avec le risotto... et sans œufs ! Ces boulettes bien dorées sont encore meilleures dégustées avec les mains. Assiette creuse, Merci ; moulin à poivre, Alessi ; serviette à carreaux, Maison de Vacances.

À couper en losanges ou en carrés, le gâteau de riz au goût anisé de ma tante Vige



Dolce di riso



Crème de riz à la pistache

Page de gauche, un gâteau de la tradition paysanne du XIX^e siècle des villes de Reggio Emilia et de Modène, la recette est sûrement liée à la récolte du riz dans la plaine du Pô. On retrouve les gâteaux à base de riz dans les livres de cuisine ancienne de Maestro Martino da Como (moitié du XV^e), plus tard dans Scappi (moitié du XVI^e). Bologne a aussi sa version de gâteau de riz : la *torta degli Addobbi*, enrichie par du cédrat confit

et des amandes hachées. Il se partage en carrés, dans des assiettes à dessert festonnées, Fleux ; serviette gansée, Maison de Vacances ; planche artisanale, Vud. Posés sur le dernier livre de Laura Zavan, dédié aux desserts, les pots de crème de riz à la pistache et aux cerises, timbale bicolore, Fleux ; gobelet, Alessi ; coupelle terracota rose et cuillère blanche, Home autour du Monde ; au fond, tasse à motifs, The Conran Shop.

Page de droite, un riz au lait végétal à l'anis étoilé, un dessert simple et gourmand pour tous les jours... le lait de riz et la badiane sont naturellement sucrés donc pas besoin d'ajouter du sucre. Une céréale naturellement sans gluten, un lait sans protéines animales et un régal à savourer à la cuillère ! Serviette à carreaux, Maison de Vacances, cuillères chinées. RECETTES PAGE 162. ADRESSES PAGE 166

Riz au lait de Laura



Le riz, graine de vie

RECETTES RÉALISÉES PAR LAURA ZAVAN. PHOTOS VALÉRIE LHOMME. RÉALISATION NOÉMIE BARRÉ.

Risotto de base

Le risotto est un plat à préparer au dernier moment et une fois qu'il est prêt, il ne faut pas attendre, sinon sa texture change. Un bon risotto est le résultat d'une cuisson attentive qui ne demande pas plus de 20 min. Vous avez besoin d'une large casserole (sauteuse) avec couvercle, d'une cuillère en bois (avec un trou au milieu), d'une casserole pour le bouillon, d'une louche et d'une râpe à parmesan.

Les variétés de riz. Le *carnaroli*, c'est la Rolls des riz à risotto. Cuisson entre 18 et 20 min. Le *vialone nano* est la variété la plus cultivée et consommée en Vénétie et on le sert *all'onda* c'est-à-dire très fluide, formant une vague (*onda*) à la surface de l'assiette quand on l'incline. Cuisson entre 15 et 16 min. L'*arborio*, c'est la variété la plus connue hors d'Italie. Cuisson entre 15 à 16 min.

POUR 6 PERSONNES

Pour le bouillon de bœuf. 1 kg de viande pour pot-au-feu (macreuse, basse côte ou gîte), 2 oignons piqués de 2 clous de girofle, 2 carottes, 2 branches de céleri, 1 bouquet garni, 1 c à soupe de poivre blanc en grains.

Pour le bouillon de poulet. 1 poulet ou poule, 2 oignons piqués de 2 clous de girofle, 2 carottes, 2 branches de céleri, 1 bouquet garni, 1 c à soupe de poivre blanc en grains.

Pour le bouillon de légumes. 2 oignons piqués de 2 clous de girofle, 2 carottes, 2 branches de céleri, 2 poireaux, 1 bouquet garni, 1 c à soupe de poivre blanc en grains.

Pour le risotto. 450/500 g de riz (carnaroli, vialone nano ou arborio), 1 oignon moyen, 1 l et ½ de bouillon de viande ou légumes, 2 c à soupe d'huile d'olive, 10 cl de vin blanc sec (facultatif), 50 g de beurre froid, 60 g de parmesan, sel.

PRÉPARATION HORS BOUILLON 30 MIN. CUISSON 20 MIN.

> Préparez la veille le bouillon de bœuf. Mettez tous les ingrédients, viandes et légumes dans un faitout et couvrez-les de 2 l et ½ d'eau et faites frémir pendant 3 h en écumant. Laissez tiédir et filtrez le bouillon. Mettez-le au frigo et dégraissez le lendemain. Il se garde 3 mois au congélateur.

> Préparez la veille le bouillon de poulet. Mettez tous les ingrédients, viande et légumes dans un faitout et couvrez-les de 2 l et ½ d'eau et faites frémir pendant 1 h en écumant. Récupérez les blancs et les cuisses du poulet, et remettez les restes à cuire encore pendant 30 min. Laissez tiédir, filtrez le bouillon. Mettez-le au frigo et dégraissez le lendemain. Il se garde 3 mois au congélateur.

> Le bouillon de légumes. Mettez tous les légumes dans un faitout et couvrez-les de 2 l et ½ d'eau et faites frémir 50 min en écumant. Laissez tiédir, filtrez le bouillon.

> Pour commencer le risotto, gardez un des bouillons frémissant sur le feu.

> Pelez et émincez finement l'oignon. Dans une casserole à fond épais, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez l'oignon et laissez cuire doucement 5 min jusqu'à ce qu'il soit tendre, sans le colorer.

> Versez le riz (sans le laver) et mélangez-le environ 2 min pour qu'il s'imprègne du mélange d'oignon et huile. Il va devenir translucide et le riz commencera à accrocher au fond de la casserole. Il ne doit pas colorer.

> Mouillez avec le vin et laissez évaporer complètement en remuant, salez.

> Versez une louche de bouillon. Poursuivre la cuisson (environ 15 min) à feu doux, ajoutez du bouillon au fur et à mesure qu'il est absorbé, en remuant régulièrement.

> Cette méthode de cuisson débarrasse la graine de riz de la couche d'amidon qui se forme autour de son enveloppe et donne au risotto cette consistance onctueuse.

> En cours de cuisson on ajoute les ingrédients (légumes, viandes, crustacés).

> Vérifiez la cuisson et l'assaisonnement. Le risotto doit rester plutôt fluide et ses grains bien fermes. Ajoutez encore un peu de bouillon si nécessaire.

> Éteignez le feu et *mantecare*, c'est-à-dire ajoutez le beurre froid en morceaux et le parmesan fraîchement râpé en mélangeant rapidement.

> Couvrir et laissez reposer 2 min. Cette opération rend le risotto plus crémeux. Servez chaud sans attendre...



Riso, fave e pecorino

POUR 6 PERSONNES

450/500 g de riz (carnaroli, vialone nano ou arborio), 250 g de fèves décortiquées (fraîches ou surgelées), 1 oignon nouveau, 1 l et ½ de bouillon de viande ou légumes, 5 c à soupe d'huile d'olive, 10 cl de vin blanc sec (facultatif), 60 g de pecorino romano, sel, menthe, persil et basilic.

PRÉPARATION 30 MIN. CUISSON 20 MIN.

> Suivez la recette de base du risotto, remplacez le parmesan par du pecorino romano (celui avec la croûte noire) et le beurre par de l'huile d'olive.

> Faites cuire à part environ 250 g de fèves décortiquées (fraîches ou surgelées) dans une poêle avec un oignon nouveau haché et de l'huile d'olive. Gardez les fèves al dente et ajoutez-les presque en fin de cuisson au riz avec un haché généreux de menthe, persil et basilic. Servez avec un filet d'huile d'olive.



Riso e minestrone

POUR 6 PERSONNES

600 g de haricots secs type Borlotti (cocos roses) frais ou 200 g de haricots secs, 2 pommes de terre, 1 oignon, 2 carottes, 2 branches de céleri, 1 petite botte de blettes, 100 g de haricots verts, 1 courgette moyenne, 2 c à soupe de persil haché, 10 cl d'huile d'olive, sel, poivre, 40 g de parmesan, une croûte de parmesan, 250 g de riz (arborio, vialone nano ou carnaroli).

PRÉPARATION 30 MIN. CUISSON 40 MIN.

> Faites tremper la veille les haricots s'ils sont secs et cuisez-les à part 1 h dans l'eau. Nettoyez les légumes et préparez-les en petits morceaux

> Dans un faitout faites revenir l'oignon émincé dans 5 cl d'huile d'olive. Puis ajoutez les carottes, le céleri, les pommes de terre, le blanc des blettes, les haricots, une croûte de parmesan nettoyée. Couvrez d'eau et faites cuire à feu doux 15 min, puis ajoutez les haricots verts, le vert des blettes, la courgette et le riz, et continuez la cuisson pendant environ 20 min. Ajoutez de l'eau bouillante s'il le faut et assaisonnez avec du sel gris.

> Servez avec un filet d'huile d'olive, du poivre du moulin, en parsemant de persil frais haché et une bonne cuillère de parmesan si vous aimez.

Pendant l'été je remplace le persil par du basilic et de la menthe, je sers ce minestrone froid, sans parmesan.



Risotto croquant aux asperges vertes, sauce au parmesan

POUR 6 PERSONNES

Pour le riz. 450 g de riz Carnaroli, 10 cl de vin blanc sec, 1,2 l de bouillon de légumes ou de poulet, 1 oignon, 3 c d'huile d'olive, 10 g de beurre, 60 g de parmesan, sel, poivre du moulin.

Pour les asperges. 600 g d'asperges vertes, 20 g de beurre, 2 c à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Pour la sauce au parmesan. 20 g de farine, 40 g de beurre, 20 cl de crème liquide, de la noix de muscade râpée, 40 cl de bouillon de légumes, 80 g de parmesan fraîchement râpé.

PRÉPARATION 45 MIN. CUISSON 40 MIN. REPOS MINIMUM 3 H.

> Pour la sauce, dans une casserole faites fondre le beurre, et versez la farine en mélangeant. Faites revenir 2 min avant d'incorporer 40 cl de bouillon chaud, la crème liquide et la muscade, cuire à feu doux pendant 20 min. À la fin, ajoutez le parmesan et laissez refroidir.

> Préparez les asperges. Coupez la partie la plus dure des asperges que vous pourrez ajouter au bouillon. Coupez les tiges tendres en rondelles et faites-les revenir dans un peu de beurre et d'huile, 2 à 3 min, salez et poivrez. Les asperges doivent rester croquantes. Gardez les pointes pour la présentation du plat, ébouillantez-les dans le bouillon 2 min, puis poêlez-le 1 min dans un peu de beurre.

> Préparez un risotto classique et le cuire al dente (14 min). Hors du feu incorporez 6 c à soupe de sauce au parmesan, les 60 g de parmesan et la moitié des rondelles d'asperges. Versez le risotto sur du papier sulfurisé, posé sur un plateau et laissez-le refroidir (au moins 3 h ou la veille).

> Pressez le riz refroidi dans des cercles ou des moules individuelles (8 à 10 cm diamètre, 1 cm de hauteur) et laissez figer au frigo.

> Démoulez le riz dans une poêle antiadhésive bien chauffée (ou au four à 200 °C sur du papier sulfurisé). Dorez les "galettes" de risotto des 2 côtés jusqu'à ce qu'elles soient croquantes. Servez le riz dans une assiette creuse, avec les pointes et les rondelles d'asperges restantes sur la sauce chaude.

> Vous pouvez faire une variante avec des coquilles Saint-Jacques poêlées.



Couronne de riz noir italien, calamars & poivrons

POUR 6 PERSONNES

Pour le riz. 450 g de riz noir italien, 1 pincée de gros sel gris, 3 oignons, 2 poivrons jaunes, 2 poivrons rouges 1 c à soupe de vinaigre balsamique, sel, poivre.

Pour la garniture. 1,5 kg de petits calamars, 1 gousse d'ail, 10 cl de vin blanc sec, 8 tomates

cerises, huile d'olive, sel, poivre, 1 demi-botte de persil.

PRÉPARATION 25 MIN. CUISSON 35 À 40 MIN.

> Versez le riz dans une casserole, couvrez-le du double d'eau froide de son volume, portez à ébullition, ajoutez une pincée de gros sel gris et faites cuire 20 min à feu vif. Éteignez et mettez un couvercle et laissez-le reposer 30 min, pour qu'il gonfle.

> Émincez les oignons et faites-les revenir avec 2 c à soupe d'huile d'olive, ajoutez les poivrons en dés et faites les cuire 5 min à feu vif. Salez, poivrez. À la fin, déglacez avec le vinaigre balsamique. Mélangez la moitié des poivrons au riz.

> Nettoyez les calamars : enlevez la tête, jetez le cartilage interne, videz-les avec un doigt et retirez la membrane violette qui les entoure. Gardez les tentacules, éliminez le bec et les yeux à l'aide de ciseaux. Rincez-les sous l'eau et égouttez-les sur du papier de cuisine. Découpez-les en anneaux et dorez-les avec les tentacules à la poêle, à feu vif, dans 2 c à soupe d'huile et 1 gousse d'ail en versant au fur et à mesure 10 cl de vin blanc. Salez, parsemez de persil et réservez.

> On peut servir ce riz en couronne ou le mouler dans un cercle individuel. Servez-le chaud ou froid avec les poivrons restants sur le riz avec les calamars poêlés et des tomates cerises poêlées.



Mon risotto au safran à la milanaise

POUR 6 PERSONNES

Pour le risotto. 500 g de riz (carnaroli ou arborio), 3 pincées de pistils de safran, 3 os de bœuf avec la moelle, 1 oignon, 1 l et demi de bouillon de bœuf, 2 c à soupe d'huile d'olive, 10 cl de vin blanc sec, 30 g de beurre froid, 60 g de parmesan, sel.

PRÉPARATION 15 MIN. CUISSON 30 MIN.

> Versez une louche de bouillon chaud dans un bol et laissez-y infuser le safran 1 h. Faites cuire les os de bœuf 5 min dans l'eau bouillante, puis retirez la moelle et coupez-la en morceaux. Procédez à la cuisson du risotto (voir recette de base) en ajoutant les morceaux de moelle au début avec l'oignon et faites revenir le tout 10 min. Ajoutez le safran presque à la fin de la cuisson

pour qu'il ne perde pas ses arômes. Éteignez le feu et *mantecare*, c'est-à-dire ajoutez le beurre froid en morceaux et le parmesan fraîchement râpé en mélangeant rapidement. Couvrez et laissez reposer 2 min.



Arancini à la scamorza fumée

POUR 6 PERSONNES

200 g de riz (carnaroli ou arborio), 1 oignon moyen, 2 pincées de safran en poudre, 60 cl de bouillon de légumes ou de viande, 200 g de scamorza fumée en dés, 150 g de mozzarella en dés, 50 g de parmesan râpé, 100 g de tomates demi-confites hachées, 200 g de chapelure, 50 g de farine, 10 cl d'eau, sel, huile pour friture.

PRÉPARATION 1 H + REPOS. CUISSON 20 MIN + 3 MIN DE FRITURE ENVIRON

> Faites infuser le safran dans une tasse de bouillon. Dans une casserole faites revenir l'oignon haché 5 min à feu doux dans l'huile d'olive. Ajoutez ensuite le riz et mélangez-le à feu vif pendant 2 min, versez une louche de bouillon frémissant, mélangez bien. Salez.

> Poursuivez la cuisson pendant 14 min à feu moyen en remuant souvent et ajoutez du bouillon au fur et à mesure qu'il est absorbé. Après 10 min ajoutez le safran infusé. Il faut obtenir un risotto très compact. Hors du feu, ajoutez le parmesan râpé. Laissez tiédir le risotto, étalez-le sur une plaque, et laissez-le au frigo au moins 2 h.

> Préparez un bol d'eau froide et mouillez-vous les mains. Prenez une poignée de risotto et posez-la dans la paume d'une main et avec le pouce de l'autre main, formez un trou à remplir avec quelques dés de scamorza, 1 c. à café de tomates demi-confites, et un morceau de mozzarella. Fermez le trou et façonnez une boule (de la taille d'une clémentine), avec les mains mouillées. Laissez reposer au réfrigérateur 2 h.

- > Faire chauffer l'huile à 180 °C, dans une casserole étroite. Diluez la farine dans 10 cl d'eau et roulez au fur et à mesure les boules de riz dans ce mélange puis dans la chapelure. Faites frire les arancini, un ou deux à la fois, (ils ne doivent pas toucher le fond de la casserole) jusqu'à ce qu'ils dorent.
- > Égouttez-les sur du papier absorbant avant de les déguster chauds.
- > Variante : vous pouvez remplacer la scamorza fumée avec un ragù de viande (300 g de bœuf pour bolognaise) et des petits pois.



Dolce di riso / gâteau de riz

POUR 6 À 8 PERSONNES

150 g de riz rond (arborio ou carnaroli), 1 l de lait frais entier, 150 g de sucre en poudre, 3 œufs, le zeste râpé de 1 citron non traité, 2 étoiles de badiane, 1 petit verre + 2 cuillères à soupe de liqueur à l'anis ou de marsala, 1 c à soupe de sucre glace, 1 pincée de sel, beurre, farine pour le moule.

PRÉPARATION 20 MIN. CUISSON 50 MIN.

- > Dans une casserole, portez à ébullition le lait avec 1 pincée de sel et la badiane, versez le riz, mélangez et laissez cuire 8 min environ. Laissez tiédir.
- > Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez et farinez un moule à gâteau.
- > Dès que le riz est tiède, enlevez la badiane, ajoutez le sucre, le verre de liqueur, le zeste de citron, les jaunes d'œufs, un à un, puis les blancs légèrement battus. À l'aide d'une écumoire, remplissez le moule de riz, versez ensuite le liquide restant. Enfournez 45 min environ. À la sortie du four, saupoudrez la tarte de sucre glace et arrosez-la de 2 c à soupe de liqueur. Servez tiède ou à température ambiante.

RECETTES RÉALISÉES PAR LAURA ZAVAN. LAURAZAVAN.COM



Crème de riz à la pistache

POUR 6 À 8 PERSONNES

1 l de lait d'amandes, 120 g de riz à risotto, 40 g de sucre de canne bio, 70 g de pâte pure de pistache (magasin bio), 100 g d'amarene (griottes confites au sirop), 100 g de pistaches nature.

PRÉPARATION 20 MIN. CUISSON 50 MIN.

- > Portez à ébullition le lait d'amandes. Versez le riz et le sucre, mélangez et faites cuire à feu doux 30 min à partir de l'ébullition. Hors du feu ajoutez la purée de pistaches. Laissez refroidir puis mixez. Servez-la dans des coupelles accompagnée de quelques amarene et de brisures de pistaches



Riz au lait végétal de Laura

POUR 6 PERSONNES

1 litre de lait de riz (sans sucres ajoutés), 100 g de riz à risotto, 3 étoiles de badiane, les zestes d'un citron, les zestes d'une orange bio, 50 g de raisins secs, 50 g de canneberges séchées, 1 c à soupe de purée d'amande blanche (magasin bio).

PRÉPARATION 10 MIN. CUISSON 30 MIN.

- > Portez à ébullition le lait de riz avec la badiane et les zestes d'agrumes. Versez le riz et faites cuire à feu doux 30 min à partir de l'ébullition. Après 10 min ajoutez les raisins secs et les canneberges. Hors du feu, ajoutez la purée d'amande, mélangez bien, laissez refroidir et servez dans des coupelles.

+ de recettes sur [lexpress.fr/styles](https://www.lexpress.fr/styles)