Riz & Céréales

Riz, soja, blé, quinoa & tomate

Vivien Paille®
Vivez bien !

LES LIVRETS RECETTES

Céréales et légumineuses, quelles différences ?

- **Les CÉRÉALES** sont des plantes cultivées pour leurs grains, particulièrement riches en glucides complexes, protéines, fibres et minéraux. Elles comprennent, entre autres, le blé, le riz, l'orge, le millet ou l'avoine.
- **Les LÉGUMINEUSES**, quant à elles, sont également appelées légumes secs. Il s'agit de graines séchées de plantes à gousses, dont les plus célèbres sont les haricots secs, les lentilles, les fèves et les pois. Elles sont riches en protéines, fibres, vitamines, oligoéléments ou minéraux.

On résume ?

On en entend parler partout, et avec raison : les protéines sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. On pense souvent qu'il faut absolument manger de la viande, du poisson ou des œufs pour obtenir des protéines mais en associant céréales et légumineuses, les acides aminés nécessaires à la synthèse des protéines par l'organisme sont au complet. Un mélange créatif, savoureux et essentiel à une alimentation équilibrée !

Comment associer céréales et légumineuses ?

Bonne nouvelle, les mélanges de céréales et légumineuses sont aussi sains que gourmands. Preuve en sont les traditions culinaires du monde entier : le couscous marocain associant blé dur et pois chiches, le chili mexicain mélangeant haricots rouges et maïs, ou le minestrone italien mariant pâtes et haricots secs…

WOK DE LÉGUMES

15 MINUTES

15 MINUTES

4 PERSONNES

- 220g de riz céréales
- ½ poivron rouge
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 poignée d'edamames
- Le jus d'un demi citron vert
- 4 càs de sauce soja sucrée
- 1 filet d'huile de coco neutre (ou autre huile neutre)
- ½ tête de brocolis
- ½ bouquet de coriandre
- 1 poignée de noisettes et noix de cajou concassées

- Cuire le riz selon les indications du paquet dans de l'eau bouillante salée et réservez
- Coupez les légumes en dés et détaillez le brocoli en fleurettes
- Dans un wok, faire chauffer l'huile et ajoutez-y les légumes
- Faites-les revenir en mélangeant régulièrement
- Ajoutez les edamames (écossés ou non)
- Déglacez avec 2 càs de sauce soja
- Cuire 3 minutes supplémentaires. Les légumes doivent rester croquants
- Ajoutez le riz cuit et le jus de citron
- Mélangez et ajoutez les 2 dernières càs de sauce soja
- Mélangez le tout, servir chaud.

DÉGUSTEZ !

RISOTTO DE SAUMON FUMÉ AUX LÉGUMES

20 MINUTES

15 MINUTES

4 PERSONNES

- ✔ 250g de saumon fumé
- ✔ 250g de riz céréales + 1 cube de bouillon de légumes pour la cuisson
- ✔ 3 càs de vin blanc (facultatif)
- ✔ 10cl de crème fraîche
- ✔ ½ courgette (ou 1 petite)
- ✔ 1 carotte
- ✔ 1oignon et 1 échalote
- ✔ Huile d'olive
- ✔ 100g de parmesan
- ✔ Sel, poivre
- ✔ Persil ciselé

- Cuire le riz selon les indications du paquet dans de l'eau bouillante salée avec 1 cube de bouillon de légumes
- Coupez les légumes et le saumon en dés
- Dans une poêle, faire revenir l'échalote et l'oignon émincé avec un filet d'huile d'olive
- Ajoutez les légumes, salez, poivrez et ajoutez un peu de persil ciselé
- Cuire pendant 12 minutes en remuant et en surveillant la cuisson
- Ajoutez le saumon et 3 càs de vin blanc
- Laissez cuire le temps que le vin blanc réduise et ajoutez la crème fraîche
- Rectifiez l'assaisonnement
- Ménagez cette préparation au riz cuit
- Ajoutez le parmesan et mélangez
- Servir bien chaud.

DÉGUSTEZ !

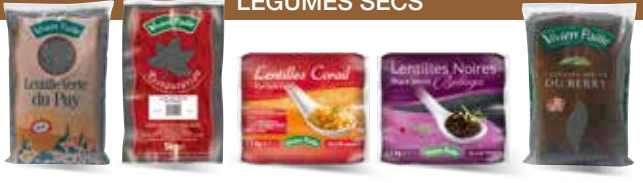
Vivez bien !

Vivien Paille Restauration

DÉCOUVREZ AUSSI NOS GAMMES DE :

RIZ

LÉGUMES SECS



SEMOULERIE

www.vivienpaille-foodservice.com

SOUFFLET ALIMENTAIRE
Rue du Petit Bruxelles
59300 VALENCIENNES

soufflet alimentaire

2020-0209 Création Impression : www.losfeld.be