

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Riz noir gluant et spaghetti de courgettes vapeur



MAG#8 PRINTEMPS VEGAN PALEO CHEF

Imprimer

Commenter

Préparation: **30 min**

Ingrédients Pour 4 personnes

- 150 g de riz (noir ou blanc) gluant
- 2 belles courgettes ou 4 petites
- 2 poignées d'un mélange de salades, feuilles et pousses d'été
- Graines d'alfalfa germées
- 4 radis roses longs
- 2 oignons rouges nouveaux
- Fleurs de capucine
- Poivre noir sauvage du moulin
- 250 g de framboises (réservez quelques framboises entières pour servir)
- 1 botte de menthe fraîche

- 1 poignée d'amandes de Provence
- Huile d'olive fruitée
- Sel de mer non raffiné
- 1 c à c de moutarde fine
- 1 c à s de vinaigre de riz
- 1 petit citron Poudre de framboise, facultatif, pour le service

1. Pour le riz: La veille, faites tremper le riz rincé dans une grande quantité d'eau filtrée. Le lendemain, faites chauffer de l'eau dans la cuve Vitaliseur. Déposez sur le panier un torchon fin mouillé et essoré : il doit couvrir toute la surface et déborder sur les côtés. Versez le riz égoutté dedans. Lorsque l'eau bout, déposez le panier et couvrez. Faites cuire pendant 40 minutes. Sortez le riz grâce aux coins du torchon et déposez-le dans un plat large. Salez, mélangez et laissez reposer. Conservez l'eau pour la cuisson des courgettes.
2. Pour les spaghettis de courgette : Détaillez les courgettes lavées en spaghettis (avec un économiseur ou un spiralizer). Placez les courgettes dans le panier et celui-ci sur la cuve lorsque l'eau a repris l'ébullition. Faites cuire pendant 5 minutes. Versez les spaghettis dans une passoire et réservez. L'eau de cuisson du riz et des courgettes constitue une excellente base de boisson : ajoutez-y de la menthe fraîche, par exemple, pour une tisane digestive !
3. Pour la salade : Lavez et trie la salade. Mélangez toutes les pousses et toutes les feuilles. Émincez finement les radis dans la hauteur à l'aide d'une mandoline et placez-les dans un bol rempli d'eau glacée. Ne les sortez de leur bain qu'au moment du service, en les essuyant pour enlever l'excès d'eau. Épluchez les oignons rouges et coupez-les en fines rondelles à l'aide d'une mandoline ou d'un bon couteau. Réservez au réfrigérateur en attendant le service.
4. Pour le pesto : Détachez les feuilles de menthe et hachez-les au couteau. Mettez les feuilles dans un mortier. Hachez les amandes au couteau et ajoutez-les dans le mortier. Salez, poivrez et ajoutez un peu de zeste et de jus du citron. Broyez ces ingrédients. Versez de l'huile d'olive tout en continuant de broyer, jusqu'à l'obtention de la texture désirée : un pesto peut être plus ou moins épais en fonction de la quantité d'huile ajoutée. Pour conserver le pesto, veillez à bien le tasser dans un contenant ajusté, et versez dessus de l'huile d'olive, elle empêchera la préparation de s'oxyder.
5. Pour la vinaigrette : Mixez les framboises, la moutarde, le vinaigre et ½ verre d'huile d'olive. Salez et poivrez au goût. Cette vinaigrette peut être filtrée pour obtenir une texture sans grains.
6. Pour servir, répartissez le mélange de salade, les fleurs, les graines germées, les pétales de radis, les rondelles d'oignons et les framboises entières en couronne. Au centre, déposez une portion de riz, des spaghettis de courgette et le pesto. Versez la vinaigrette. Au préalable, on peut saupoudrer l'assiette vide de poudre de framboise.

Cette recette vegan de Félicie Toczé est également disponible dans le magazine n°8.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)

