



Je cuisine tous les riz ! : Risottos, paellas, salades, desserts...

Amandine Geers, Olivier Degorce

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Je cuisine tous les riz ! : Risottos, paellas, salades, desserts... Amandine Geers, Olivier Degorce

 [Telecharger Je cuisine tous les riz ! : Risottos, paellas, salades, ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Je cuisine tous les riz ! : Risottos, paellas, salade ...pdf](#)

Je cuisine tous les riz ! : Risottos, paellas, salades, desserts...

Amandine Geers, Olivier Degorce

Je cuisine tous les riz ! : Risottos, paellas, salades, desserts... Amandine Geers, Olivier Degorce

Téléchargez et lisez en ligne Je cuisine tous les riz ! : Risottos, paellas, salades, desserts... Amandine Geers, Olivier Degorce

118 pages

Extrait

Avant-propos

Vous allez entrer dans le monde fascinant et savoureux des riz.

Cette céréale, grande voyageuse, à la fois nourrissante et digeste (du fait de son absence de gluten), multiplie les saveurs selon les variétés sélectionnées. On en compte plus de 7 000 à travers le monde. Le riz est un symbole de biodiversité à préserver.

Il se cuisine aussi bien salé que sucré, se consomme froid ou chaud, cuit à l'eau, sauté, pilaf, à la vapeur, au four... Tout s'accorde avec lui : légumes, viandes, poissons, fromage, sucre et miel, épices et herbes fraîches.

Pas étonnant que, dans le monde entier, on cultive le riz avec sagesse et patience depuis plus de 10000 ans et qu'on le retrouve dans des recettes traditionnelles aux quatre coins du globe. En Europe, l'Italie et l'Espagne l'ont mis à l'honneur dans des recettes bien connues. Risotto et paella sont des plats savoureux, rapides à mettre en oeuvre et peu coûteux, à l'image de la cuisine du riz en général.

Bizarrement, on connaît mal le riz en France où les pâtes et les pommes de terre lui volent la vedette des plats rapides et nourrissants. Pourtant, le riz a plus d'un tour dans son sac pour vous surprendre. Rond, long, demi-long, rouge, blanc ou noir, poli ou entier, le riz permet de varier notre alimentation sans nous compliquer l'existence.

En version «repas familial», vous opterez pour un riz aux légumes cuisson pilaf ou un riz au lait à la cardamome cuit au four.

Pour un dîner en amoureux, vous séduirez avec un risotto crémeux aux shiitakés. Pour un pique-nique, une grosse salade de riz rouge se partagera facilement et sera servie dans des bols. Envie d'exotisme ? Un riz thaï parfumé, quelques légumes crus finement découpés, épices et herbes fraîches feront l'affaire à moins que vous ne soyez tenté par un nasi goreng ou des sushis-makis !

Besoin de terroir ? Découvrez les merveilleux riz de Camargue, qu'ils soient ivoire, rouge ou noir... Les adeptes des petites douceurs sucrées ne seront pas en reste : riz au lait, risotto sucré, gâteau de riz... sont au menu.

Et comme si ce n'était pas suffisant, vous allez bientôt découvrir que le riz se transforme de manière étonnante : riz soufflé, lait de riz, galettes de riz, farine de riz ou encore crème de riz pourront intégrer vos menus de tous les jours.

Le dôme de riz blanc déposé entre un fagot de haricots verts et une côte de porc va disparaître de vos assiettes à tout jamais. Bienvenue dans le monde du riz, élu céréale antimorosité de l'année ! Présentation de l'éditeur

Le riz est une céréale nourrissante, digeste, rapide à cuisiner et peu coûteuse qui s'accorde avec tout : légumes, viandes, poissons, sucre et miel, épices. Il ne contient ni gluten, ni graisses, ni cholestérol. En outre, les riz complet et demi-complet ont un index glycémique bas et sont riches en fibres et en nutriments (protéines végétales, minéraux, vitamines).

Offrant une variété de couleurs et de saveurs sans égale, le riz constitue la base de toutes sortes d'ingrédients permettant de multiples variations en cuisine : farine, flocons, nouilles, semoule, lait et même vinaigre. Ces variétés sont présentées dans les premières pages du livre, où les auteurs livrent également leurs astuces de

cuisson, ainsi que les secrets pour réussir les emblématiques risottos, paellas et makis.

Près de 40 recettes salées et sucrées sont ensuite proposées. Salade niçoise aux riz de Camargue, nouilles de riz aux tagliatelles de poivrons et coriandre, paella au chorizo, riz au lait à la cardamome, etc. combleront tous les appétits.

Le riz, un aliment aux nombreuses vertus nutritionnelles et au potentiel culinaire infini, à privilégier pour une alimentation saine et savoureuse !

Amandine Geers et Olivier Degorce animent What's for dinner, une association qui propose des ateliers de cuisine au grand public depuis 12 ans. Formateurs, conférenciers et créateurs culinaires, ils partagent également leur expérience et leur savoir-faire avec les professionnels. Leur credo : «une cuisine alliant plaisir, santé et bon sens écologique». Auteurs et photographes de plusieurs ouvrages, ils animent aussi l'émission de radio Les fans de radis. Biographie de l'auteur

Amandine Geers et Olivier Degorce animent What's for dinner, une association qui propose des ateliers de cuisine au grand public depuis 12 ans. Formateurs, conférenciers et créateurs culinaires, ils partagent également leur expérience et leur savoir-faire avec les professionnels. Leur credo : "une cuisine alliant plaisir, santé et bon sens écologique". Auteurs et photographes de plusieurs ouvrages, ils animent aussi l'émission de radio Les fans de radis.

Download and Read Online Je cuisine tous les riz ! : Risottos, paellas, salades, desserts... Amandine Geers, Olivier Degorce #2E64NDVQ3PC

Lire Je cuisine tous les riz ! : Risottos, paellas, salades, desserts... par Amandine Geers, Olivier Degorce pour ebook en ligneJe cuisine tous les riz ! : Risottos, paellas, salades, desserts... par Amandine Geers, Olivier Degorce Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Je cuisine tous les riz ! : Risottos, paellas, salades, desserts... par Amandine Geers, Olivier Degorce à lire en ligne.Online Je cuisine tous les riz ! : Risottos, paellas, salades, desserts... par Amandine Geers, Olivier Degorce ebook Téléchargement PDFJe cuisine tous les riz ! : Risottos, paellas, salades, desserts... par Amandine Geers, Olivier Degorce DocJe cuisine tous les riz ! : Risottos, paellas, salades, desserts... par Amandine Geers, Olivier Degorce MobipocketJe cuisine tous les riz ! : Risottos, paellas, salades, desserts... par Amandine Geers, Olivier Degorce EPub

2E64NDVQ3PC2E64NDVQ3PC2E64NDVQ3PC