

Riz jaune au curcuma – Fiche recette professionnelle (8 portions)

Ingrédients (8 pers)	Quantité	Préparation
Riz long grain	1,2 kg	Rincé à l'eau claire
Curcuma moulu	10 g	À mélanger avec le bouillon
Coriandre moulue	4 g	À mélanger avec le bouillon
Cumin moulu	2 g	À mélanger avec le bouillon
Ail semoule	4 g	À mélanger avec le bouillon
Oignon semoule	6 g	À mélanger avec le bouillon
Laurier feuille	2 feuilles	À ajouter en cuisson
Bouillon de légumes (non salé)	2,2 L	Chauffé
Sel fin	20 g	À dissoudre dans le bouillon
Huile végétale neutre	60 ml	Pour nacer le riz

Étapes de réalisation

1. Rincer le riz long grain à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire. Égoutter soigneusement.
2. Faire chauffer l'huile dans une grande sauteuse ou une marmite. Ajouter le riz et nacer 3 à 4 minutes à feu moyen sans coloration.
3. Dissoudre le sel, le curcuma moulu, la coriandre moulue, le cumin moulu, l'ail semoule et l'oignon semoule dans le bouillon de légumes chaud.
4. Verser le bouillon épicé sur le riz nacré. Ajouter les feuilles de laurier.
5. Porter à ébullition, couvrir, puis cuire à feu doux pendant 18 à 20 minutes jusqu'à absorption complète du liquide.
6. Retirer les feuilles de laurier. Égrainer délicatement le riz à la fourchette avant service.

Allergènes potentiels

Absence d'allergènes majeurs (contrôler la composition du bouillon)

Infos nutrition (indicatif)

Source de glucides complexes

Pauvre en matières grasses

Apport en fibres et antioxydants grâce aux épices