

LA CUISSON DU RIZ



POUR 1 VOLUME DE CÉRÉALES :
PRÉVOIR 1,5 VOLUME D'EAU



1

Rincer 2 fois minimum les céréales pour enlever l'acide phytique qui ralentit la digestion et limite l'absorption des minéraux.

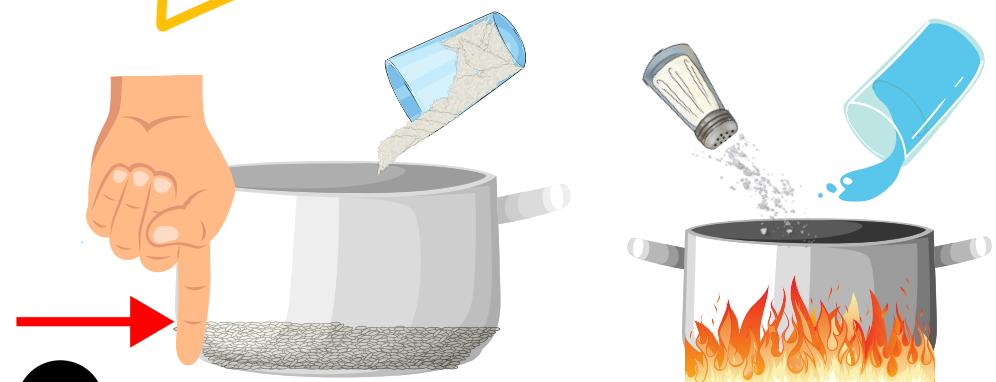


2

Mettre les céréales dans une casserole adaptée afin qu'il y ait une phalange de hauteur de céréales. Ajouter l'eau. Saler (5g de sel/kg de riz) et porter à petite ébullition.



NE PAS MÉLANGER LORS DE LA CUISSON DU RIZ



3

Une fois à petite ébullition couvrir et baisser le feu au minimum. Faire cuire 20 minutes à feu doux. Egrainer le riz, goûter et servir.

