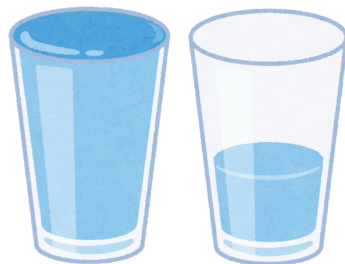
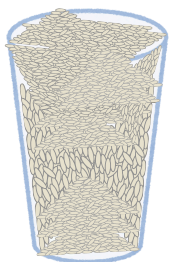


# LA CUISSON DU RIZ

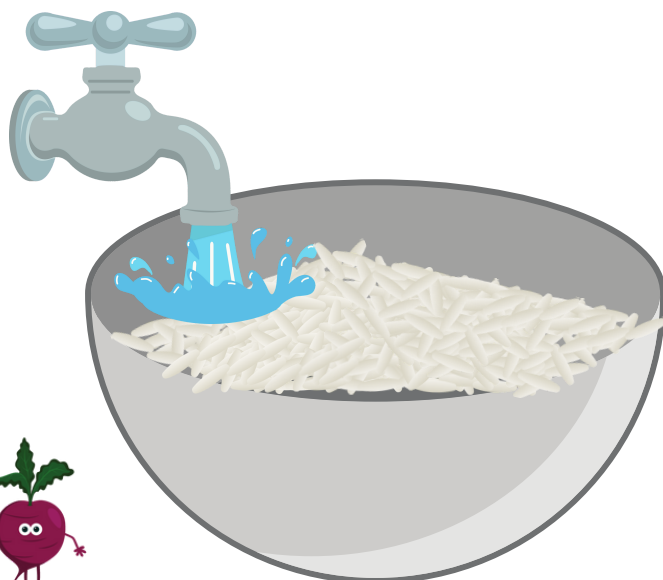


**POUR 1 VOLUME DE CÉRÉALES :  
PRÉVOIR 1,5 VOLUME D'EAU**



**1**

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

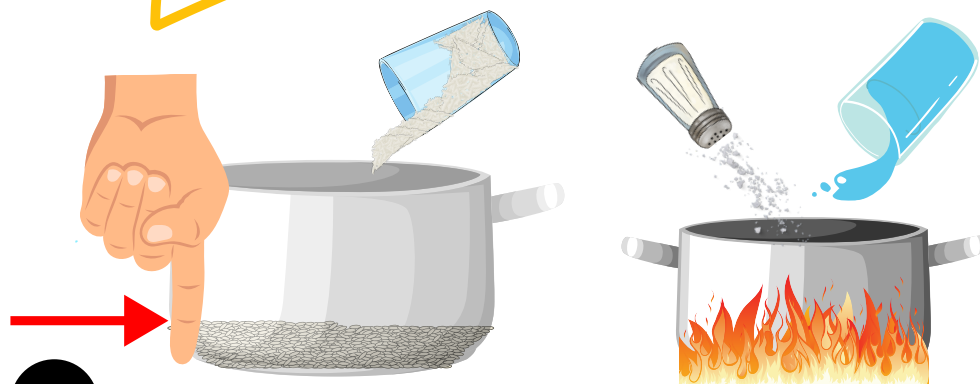


**2**

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.

