

RIZ CASIMIR

Mise en place et préparation:
env. 45 min

350 g de riz long
(p. ex. parboiled)
eau salée, bouillante

1 c. s. de beurre

2 c. s. de farine

1 c. s. de curry

4 dl de bouillon de légumes

1 c. s. de beurre à rôtir

400 g d'émincé Dêlicorn

1 mangue

1 c. s. de beurre à rôtir

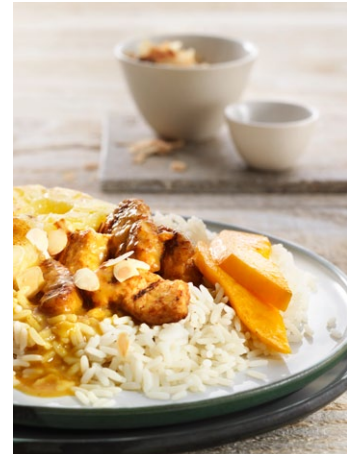
1 ananas Victoria,
en tranches, sans le
cœur ligneux

1 banane, en tranches
biseautées

2 c. s. d'amandes effilées,
grillées

1. Préchauffer le four à 60° C, y glisser un plat et des assiettes.
2. Cuire le riz al dente env. 20 min dans l'eau salée, égoutter, réserver à couvert au chaud.
3. Faire fondre le beurre dans la même casserole. Ajouter la farine et le curry, faire blondir env. 1 min en remuant. Verser le bouillon, porter à ébullition en remuant, baisser le feu, laisser mijoter env. 5 min, réserver à couvert.
4. Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Faire revenir l'émincé env. 2 min, retirer, mettre dans la sauce, réserver à couvert au chaud. Essuyer la poêle avec du papier absorbant.
5. Couper la mangue de part et d'autre du noyau plat, tailler en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur. Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans la même poêle. Baisser le feu, faire revenir les tranches de fruits par portions env. 4 min sur feu moyen, retirer, réserver au chaud.
6. Dresser le riz avec la sauce sur les assiettes chaudes. Dresser les fruits dessus, parsemer d'amandes effilées.

Portion: 688 kcal, pro 29g, glu 99g, lip 20g



Riz Casimir – un senior qui n'a pas pris une ride

Ce plat fit fureur et popularisa véritablement le curry en Suisse. Aujourd'hui encore, des sondages placent régulièrement le riz Casimir dans le top ten des recettes chouchous. Soixante ans après son invention, il en existe plusieurs variantes, également végétariennes. Les fruits exotiques en boîte et la sauce curry en sachet appartiennent au passé. Car préparé avec des produits frais, ce classique est évidemment bien meilleur.