



DES IDÉES RECETTES POUR CUISINER VOTRE

# Riz & Céréales

Riz, soja, blé, quinoa et tomate



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Mélange riz et céréales  
2,5 kg



**4**  
PERS.



**15**  
MIN.



**15**  
MIN.

## INGRÉDIENTS

- 220g de riz céréales
- ½ poivron rouge
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 poignée d'edamames
- Le jus d'un demi citron vert
- 4 c.s de sauce soja sucrée
- 1 filet d'huile de coco neutre (ou autre huile neutre)
- ½ tête de brocolis
- ½ bouquet de coriandre
- 1 poignée de noisettes et noix de cajou concassées

## ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Cuire le riz selon les indications du paquet dans de l'eau bouillante salée et réservez.
2. Coupez les légumes en dés et détaillez le brocoli en fleurettes.
3. Dans un wok, faire chauffer l'huile et ajoutez-y les légumes.
4. Faites-les revenir en mélangeant régulièrement.
5. Ajoutez les edamames (écosés ou non).
6. Déglacez avec 2 càs de sauce soja.
7. Cuire 3 minutes supplémentaires. Les légumes doivent rester croquants.
8. Ajoutez le riz cuit et le jus de citron
9. Mélangez et ajoutez les 2 dernières càs de sauce soja
10. Mélangez le tout, servir chaud.

# RISOTTO DE SAUMON FUMÉ AUX LÉGUMES



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Mélange riz et céréales  
2,5 kg



4  
PERS.



20  
MIN.



15  
MIN.

## INGRÉDIENTS

- 250 g de riz céréales + 1 cube de bouillon de légumes pour la cuisson
- 250 g de saumon fumé
- 3 c.s de vin blanc (facultatif)
- 10cl de crème fraîche
- ½ courgette (ou 1 petite)

## ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Cuire le riz selon les indications du paquet dans de l'eau bouillante salée avec 1 cube de bouillon de légumes.
2. Coupez les légumes et le saumon en dés.
3. Dans une poêle, faire revenir l'échalote et l'oignon émincé avec un filet d'huile d'olive.
4. Ajoutez les légumes, salez, poivrez et ajoutez un peu de persil ciselé.
5. Cuire pendant 12 minutes en remuant et en surveillant la cuisson.
6. Ajoutez le saumon et 3 c.s de vin blanc.
7. Laissez cuire le temps que le vin blanc réduise et ajoutez la crème fraîche.
8. Rectifiez l'assaisonnement.
9. Mélangez cette préparation au riz cuit.
10. Ajoutez le parmesan et mélangez. Servir bien chaud.

**RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR :**



**[www.vivienpaille-foodservice.com](http://www.vivienpaille-foodservice.com)**

**VIVIEN PAILLE FOODSERVICE**

41, rue du petit Bruxelles  
59300 Valenciennes



*Le spécialiste de la solution végétale  
pour les Professionnels de la Restauration*

UNE FILIALE  
**Avril**