



# SABAROT

Maison familiale depuis 1819

VOUS PRÉSENTE SON LIVRET RECETTE

# RIZ D'EXCEPTION

RIZ BAMBOU • RIZ NOIR INTERDIT • RIZ ROUGE DES EMPEREURS



LIVRET DE  
6 RECETTES

# Riz d'Exception

Depuis 1819, l'entreprise familiale Sabarot propose une gamme complète de **légumes secs**, **céréales**, **champignons séchés** et **escargots**. En tant que dénicheur de graines, nous sommes heureux de vous présenter notre gamme de **riz d'exception**.



Trois références de riz qui invitent à la découverte mais aussi à la créativité et qui se substituent parfaitement au riz blanc ! Un moyen original et coloré de faire face à **la pénurie de riz blanc**.

Les trois riz proposés cuisent en 20 à 35 minutes selon vos goûts.

Partez à la découverte de notre coffret " Riz d'exception " !

## Riz Bambou



Le riz bambou est un riz blanc à grains ronds **infusé dans l'extrait de bambou frais**, et ce, après le processus d'abrasion et de polissage qui consiste à enlever les enveloppes du riz. Ceci permet au grain de s'imprégner plus facilement de la saveur du bambou. Il réunit les deux plantes les plus appréciées d'Asie. Dans l'histoire, le bambou est considéré comme un symbole de fortune et de longue vie, tandis que le riz est un aliment vital.

### Comment l'utiliser ?

Le riz bambou a une texture humide et collante. Il se prête donc parfaitement à la réalisation de :

- risotto,
- sushis,
- toutes autres applications dans lesquelles un riz gluant est souhaité.

Un goût unique aux subtiles notes de plantes  
Une couleur verte exotique  
Riche en vitamine B et en antioxydants



# Riz Noir interdit



Cultivé en Chine, le riz noir était autrefois **réservé à l'empereur chinois** ainsi qu'à sa famille. Tous les autres sujets avaient interdiction de manger ce riz censé procurer **bonne santé** et **longévité**. Historiquement, la rareté du riz noir était aussi le résultat d'un faible rendement. Une saveur riche et sucrée et une texture moelleuse sont les caractéristiques de ce riz. Après cuisson, sa couleur passera de noire à violette.

## Comment l'utiliser ?

Le riz noir remplace aisément un riz blanc classique. Il peut donc prendre toute sa place :

- en accompagnement,
- en sushi,
- en salade,
- en dessert.



Un goût typé aux subtiles notes de noisette  
Une couleur noir intense  
Sources de fibres, de vitamines et riche en antioxydants

# Riz Rouge des empereurs

Le riz rouge des empereurs est cultivé dans la **région de Jiangxi en Chine**. Il existe de nombreuses variétés de riz rouge à travers le monde mais celui des empereurs se distingue grâce à sa couleur plus intense. C'est un **riz complet** qui a subi une maturation naturelle lui donnant ainsi sa couleur caractéristique **rouge brique**.



## Comment l'utiliser ?

Le riz rouge remplace aisément un riz blanc classique. Il peut donc se cuisiner de diverses manières :

- en salade,
- en accompagnement d'un poisson ou de légumes,
- en risotto.



Goût authentique  
Couleur rouge brique  
Source de fibres





**4 PERSONNES**

# Croquettes de Riz Bambou au Brocoli

**Préparation : 10 min. // Cuisson : 30 min.**

- Faites revenir un peu d'**huile d'olive** dans une poêle, ajoutez **120 g de riz bambou** et faites revenir pendant 2-3 minutes.
- Ajoutez **250 g d'eau** en 3 fois, et laissez cuire à feu doux jusqu'à absorption complète de l'eau.
- Pendant ce temps, râpez **la tête d'un brocoli** et ajoutez-le au riz en fin de cuisson.
- Laissez refroidir un peu le riz au brocoli avant d'ajouter **25 g de farine, 100 g de gruyère râpé** et **2 œufs**. Remuez bien, formez des boules puis aplatissez-les légèrement.
- Dans une poêle, faites chauffer un peu **d'huile d'olive** et faites revenir les galettes de riz quelques minutes de chaque côté.
- Servez avec une sauce crème ciboulette.







**2 PERSONNES**

# Salade de Riz Bambou aux légumes d'été rôtis

**Préparation : 5 min. // Cuisson : 25 min.**

- Préchauffez votre four à 200°C. Coupez **1 courgette** en deux puis en quartiers, **1 poivron rouge** en tranches fines. Déposez les légumes sur une plaque de cuisson. **Salez, poivrez**, assaisonnez avec **des herbes de Provence** et arrosez **d'huile d'olive**. Enfournez pendant 20 à 25 minutes.
- Pendant ce temps faites cuire **120 g de riz bambou** à feu doux avec **250 g d'eau** dans une grande casserole.
- Faites la vinaigrette avec du **vinaigre balsamique** et **de l'huile d'olive**.
- Ajoutez les légumes au riz égoutté, versez la sauce et mélangez.







**4 PERSONNES**

# Mijoté de Riz Noir interdit et légumes racines

**Préparation : 10 min. // Cuisson : 35 min.**

- Dans une cocotte, faites chauffer **2 c. à s. d'huile d'olive** à feu moyen, faites revenir **150 g de patate douce** coupée en cube et **150 g de carottes** coupées en rondelles pendant une dizaine de minutes afin de les colorer.
- Ajoutez **50 g de pois chiches déjà cuits ou en conserve** et **1 cuillère à café d'épices à couscous** (optionnel) puis remuez.
- Ajoutez **300 ml de bouillon** et laissez mijoter pendant une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que les légumes soient bien fondants.
- Pendant ce temps, faites cuire **200 g de riz noir interdit** dans un grand volume d'eau.
- Servez le riz noir avec le mijoté de légumes.







**4 PERSONNES**

## Rouleaux de Printemps au Riz Noir interdit

**Préparation : 10 min. // Cuisson : 35 min.**

- Humidifiez **8 feuilles de riz** en les trempant dans un saladier d'eau froide et étalez-les sur un torchon.
- Dans chacune des feuilles, déposez au centre **un peu de salade**, **25 g de riz noir interdit** (prévoir au total 200 g de riz noir pour 8 feuilles), environ **12 g de carottes râpées** (prévoir environ 100 g pour les 8 rouleaux), de fines rondelles d'**un concombre** et de fines rondelles de **radis**.
- Formez les rouleaux en rabattant le bas de la feuille de riz puis les cotés, roulez en serrant la garniture.
- Servez les rouleaux avec **un peu de sauce soja** agrémentée de **cacahuètes concassées**.







4 PERSONNES

# Riz Rouge des empereurs à la mexicaine

**Préparation : 5 min. // Cuisson : 35 min.**

- Dans une poêle, ajoutez un peu d'huile d'olive, puis faites revenir **1 oignon rouge** jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ajoutez **250 g de riz rouge des empereurs**, puis remuez.
- Ajoutez **500 ml de bouillon de légumes** en plusieurs fois. Couvrez, puis laissez mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes en remuant régulièrement, ou jusqu'à ce que le riz soit cuit et que les liquides soient bien absorbés.
- Ajoutez ensuite **250 g d'haricots rouges cuits**, **150 g de maïs**, et les dés d'**une tomate fraîche**. Laissez mijoter quelques minutes. Avant de servir ajoutez **1 poignée de cacahouètes concassées**.







**4 PERSONNES**

# Riz Rouge des empereurs à la Tomate

**Préparation : 10 min. // Cuisson : 35 min.**

- Dans une poêle, ajoutez un peu d'huile d'olive, puis faites revenir **1 oignon**, **1 gousse d'ail** émincée, **1 poivron jaune** et **1 poivron vert** coupés en lamelles, **200 g de tomates cerises** coupées en rondelles, puis faites dorer.
- Ajoutez **250 g de riz rouge des empereurs**, puis remuez.
- Ajoutez **500 ml de bouillon de légumes**. Couvrez puis laissez mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes en remuant régulièrement, ou jusqu'à ce que le riz soit cuit et que les liquides soient bien absorbés.



# SABAROT®

depuis 1819



## Les riz d'Exception

APPORTEZ  
UNE TOUCHE  
DE COULEUR  
À VOS PLATS



ALTERNATIVE AU  
RIZ BLANC

INVITATION  
AU VOYAGE

CUISSON 20 MIN.

RETROUVEZ TOUTES NOS IDÉES RECETTES SUR

# www.sabarot.com

ET SUR

