

# Riz



## Bienfaits pour la santé

- Bonne source de fibre et haut niveau de magnésium.
- Le riz brun est un excellent choix pour la santé du coeur et la santé digestive.



## Rangement

Le riz non cuit doit être conservé dans un récipient hermétiquement fermé. Le riz cuit peut être conservé 3 jours au réfrigérateur.

## Préparation (riz blanc)

Chauffer 1 1/2 tasse d'eau dans une casserole avec 1 tasse de riz. Porter l'eau à ébullition. Une fois bouillie, ajoutez une pincée de sel. Faites mijoter. Cuire en remuant jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Éteignez le feu et laissez reposer le riz environ 10 min. Épluchez le riz avec une fourchette.

## Préparation (riz brun)

Faites chauffer 2 tasses d'eau dans une casserole avec 1 tasse de riz. Porter l'eau à ébullition. Une fois bouillie, ajoutez une pincée de sel. Faites mijoter. Cuire en remuant, couvrir jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Éteignez le feu et laissez reposer le riz environ 10 min. Épluchez le riz avec une fourchette.



## Salade de riz colorée

### **Ingrédients:**

4 1/2 tasses de riz brun cuit  
2 poivrons coupés en dés  
1 petit oignon, haché  
1 boîte de maïs, égouttée et rincée  
1 boîte de haricots noirs, égouttés et rincés  
3 tomates, coupées en dés  
1 tasse de coriandre (facultatif), hachée grossièrement  
Vinaigrette au choix  
Sel et poivre au goût

### **Procédure:**

1. *Mettre les ingrédients de la salade et le riz dans un bol. Arroser avec la vinaigrette de votre choix. Mélangez, puis servez. Fantastique servi tout de suite et même le lendemain.*

Portions: 8

\*Recette adaptée de [recipetineats.com](http://recipetineats.com)

