



## Riz indonésien aux pousses de soja et fruits oléagineux par Pascal Aubert - chef cuisinier Clinique Le Noirmont

				Informations nutritionnelles				
	Ingrédients	Poids net (g) 2 pers.	Mode de préparation	Nb. Pers	Protides (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Fibres (g)
1	Riz parfumé	60.00	Faire colorer légèrement les graines de tournesol dans l'huile d'olive , ajouter le riz parfumé rincer à l'eau, le curry, la cannelle et l'anis étoilé,mouiller avec l'eau et ajouter le bouillon.Cuire 10 minutes et ajouter la julienne de légumes, les champignons chinois en julienne et le gingembre. Finir la cuisson pendant encore env.10 minutes. Blanchir les pousses de soja .  Dressage, déposer dans une assiette à soupe le riz et dresser dessus les pousses de soja , décorer avec la cannelle et l'anis étoilé. Torréfier les noix de cajou. Disposer autour les noix de cajou torréfiées.		4.0	0.4	47.0	0.8
2	Graines de tournesol	20.00		4.3	10.6	2.4	1.6	
3	Pousses de soja (haricot mungo)	20.00		2.8	1.4	2.3	0.7	
4	Julienne de légumes	50.00		0.3	0.1	2.0	0.9	
5	Champignons chinois	20.00		0.5	0.1	0.1	1.0	
6	Gingembre râpé	5.00		0.0	0.0	0.0	0.1	
7	Curry indonésien	5.00		0.0	0.0	0.0	0.0	
8	Cannelle en bâton	5.00		0.0	0.0	0.0	0.0	
9	Piment Rajasthan	2.00		0.0	0.0	0.0	0.0	
10	Anis étoilé	2.00		0.0	0.0	0.0	0.0	
11	Huile d'olive	10.00		0.0	8.1	0.0	0.0	
12	Eau du robinet	200.00		0.0	0.0	0.0	0.0	
13	Bouillon de légumes	20.00		0.2	0.3	0.3	0.0	
14	Noix de cajou	30.00		6.1	15.1	8.9	1.2	
<i>Poids net total ingrédients 2 pers.</i>		<b>449.00</b>		<b>2</b>	18.1	36.0	63.0	6.3
<i>Poids net total ingrédients pour 1 pers.</i>		<b>224.50</b>			9.0	18.0	31.5	3.2
<b>Poids net servis par personne :</b>				<b>346.3</b>	36.1	162.0	126.0	22.2
					10%	47%	36%	6%