



## Cuisson du riz à la japonaise

### Mangez le riz à la japonaise



Il existe dans le monde deux grandes variétés de riz : l'Indica, le riz long grain et moins gluant et le Japonica, le riz rond et de texture gluante et douce. En France c'est le riz indica qui est le plus courant alors qu'au Japon, il s'agit du riz japonica. Le riz est un aliment fondamental dans la culture culinaire japonaise à l'exemple du **Saké** ou du vinaigre, fabriqués à partir de riz, et il est également présent dans la **Sauce de soja** ou le **Miso**. L'amélioration des variétés de riz est activement poursuivi

au Japon pour obtenir les meilleurs riz.

En France on fait bouillir le riz, mais au Japon on le cuit dans une quantité d'eau ajustée pour que celle-ci soit absorbée entièrement par le riz, et cela fait un riz doté d'une saveur très douce en bouche, un délice pour les Japonais. Vous allez découvrir le riz japonica et sa cuisson à la japonaise.

### Riz nature

#### - INGRÉDIENTS -

Riz japonais .....1 tasse

Eau ..... 1.2 tasse

\*Il est préférable d'utiliser une petite cocotte en fonte très épaisse.

#### - PRÉPARATION -

1. Mettez le riz dans un bol et lavez-le en changeant l'eau trois ou quatre fois. Égouttez bien.
2. Mettez le riz dans une cocotte avec la mesure d'eau indiquée et laissez tremper pendant 30~60 min.
3. Cuisez le riz avec l'eau sur feu moyen en couvrant avec un couvercle jusqu'à ébullition. Ensuite mettez sur feu doux et continuez la cuisson pendant 10 min. Coupez le feu et laissez reposer pendant 10 min.
4. Mélangez bien le riz jusqu'au fond de la cocote.





## Riz nature pour le Sushi

### - PROPORTION -

Riz japonais .....1 tasse

Eau ..... 1.1 tasse

\* Il faut réduire la quantité d'eau de 10% par rapport à la cuisson du riz ordinaire, car après la cuisson, le riz sera assaisonné avec le mélange vinaigré.

### - Mélange vinaigré -

(cette quantité est pour 300g de riz cru soit 600g de riz cuit)

Vinaigre de riz ..... 5cl

Sucre ..... 30g

Sel .....4,5g

Versez cet assaisonnement sur le riz nature chaud et mélangez convenablement.



### Riz au micro-ondes

Pour ceux qui n'ont pas le temps de cuire le riz, il existe du riz à cuire au micro-ondes.



## Produits en accompagnement du riz

Les Japonais consomment tous les jours du riz, qu'ils accompagnent de plusieurs aliments. Le « **Kombu au sel** » ou le « **Furikaké** » sont des condiments saupoudrés sur le riz ou mélangés au riz. Contenant beaucoup d'« **Umami** » et plein de saveurs différentes, ils rehaussent le goût du riz servi bien chaud. C'est à vous de trouver celui qui vous convient le mieux.