



RIZ LONG GRAIN ÉTUVÉ DE QUALITÉ SUPÉRIEURE

Ingrédients : Riz long grain étuvé de qualité supérieur.
Traces éventuelles de blé.

Informations nutritionnelles pour 100 gr :

Énergie : 1427 Kj / 336 Kcal
Matières grasses : 1,1 g
(dont acides gras saturés : 0,2 g)
Glucides : 76 g (dont sucres : 0,5 g)
Fibres : 1 g
Protéines : 5 g
Sel : 0,01 g

Conseils de préparation ou d'utilisation : À la poêle.

CUISSON = 10 minutes

DOSAGE PRATIQUE :

1 verre pour 2 personnes soit environ 125 g de riz.

PRÉPARATION :

Cuisson pilaf : Faites revenir un volume de riz dans une cuillère à soupe d'huile ou de beurre jusqu'à ce que les grains soient translucides. Ajoutez alors 3 volumes d'eau salée. Couvrez et laissez cuire à feu doux jusqu'à complète absorption du liquide (10 à 13 minutes) en remuant de temps en temps.

Conseils de préparation ou d'utilisation : À la casserole.

CUISSON = 10 minutes

DOSAGE PRATIQUE :

1 verre pour 2 personnes soit environ 125 g de riz.

PRÉPARATION :

Cuisson créole : Versez le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée (environ 1 volume de riz pour 10 volumes d'eau). Laissez cuire 10 minutes à petits bouillons sans couvrir. Egouttez et servez. Selon la fermeté recherchée, faites varier le temps de cuisson.

Consigne de stockage : À conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité.

RIZ LONG

