

RECETTE DE BASE DU RIZ PHKA MALIS - <http://www.acheterdurizjasmin.com>

type : cuisson par absorption d'eau

## RESUME

"Deux verres à whisky de riz , une pincée de sel marin non raffiné (type sel gris), un bouillon cube bio « légumes » et 1,5 fois le volume de riz en eau. Donc 3 verres d'eau pour 2 verres de riz. J'ai pris de l'eau d'Évian . A la première ébullition je couvre et ramène le feu à une flamme d'environ 4 millimètres. Quand le riz colle au fond de la casserole sur ½ à 1 cm, la cuisson est terminée. Je le verse dans une tourtière pour stopper la cuisson. Je sers, je recouvre d'un torchon."

## DETAILS DE LA PREPARATION

### 1) Quantité de riz

On compte habituellement 1 verre de riz pour 3 ou 4 personnes. Notre recette de base est faite pour 2 verres de riz.

Note : peu importe le volume du verre puisque l'eau sera mesurée avec le même verre. Ainsi les proportions eau-riz seront respectées dans tous les cas.

### 2) Laver le riz

On peut ne pas laver le riz : au terme de la cuisson il sera plus moelleux-collant.

Question de goût.

Laver le riz répond à deux objectifs : l'un hygiénique pour débarrasser le riz d'éventuelles impuretés ; l'autre, culinaire, pour retirer une partie de l'amidon du grain et faire en sorte qu'au terme de la cuisson les grains se détachent bien les uns des autres. Ce qui est apprécié, notamment dans les pays européens. Mais il est alors plus difficile à manger avec des baguettes !

Deux manières de procéder : placez la casserole où a été versé le riz sous le jet d'eau du robinet et faites tourner le riz à la main. Videz l'eau blanchie par l'amidon.

Recommencer deux ou trois fois cette opération.

Une autre méthode plus rapide consiste à placer le riz dans une écumoire à fine maille et à le rincer sous le jet d'eau du robinet.

### 3) Option : faire tremper le riz

De 1 heure à 1 nuit. La perte d'amidon est plus importante que lors d'un simple lavage. On perd davantage de nutriments avec le trempage. Les grains sont plus longs une fois cuits et se détachent mieux que par simple lavage.

### 4) Mettre le riz dans une casserole.

L'idéal est une marmite en fonte, qui permet une bonne répartition de la chaleur. Plus la casserole est fine, plus le riz a tendance à coller, voire brûler.

5) 3 verres d'eau pour 2 verres de riz

C'est la proportion à retenir : 3 pour 2 ou encore 1,5 volume d'eau pour 1 volume de riz. Si le riz a été lavé et est donc mouillé, il conserve encore entre ses grains  $\frac{1}{2}$  verre d'eau, il faut alors verser de 2,5 verres d'eau pour 2 verres de riz pour respecter la proportion 3 pour 2.

L'utilisation d'eau minérale plate est appréciable mais pas nécessaire.

6) Assaisonner l'eau

On salera l'eau du riz à cette étape pour une meilleure répartition du sel. Une fois cuit, il est trop tard pour saler le riz dans la masse.

On peut également émietter un cube de bouillon de légumes ou de viande (bio de préférence). Dans ce cas, ne pas trop saler car le bouillon-cube contient déjà du sel.

7) Cuire le riz

Première étape de la cuisson : casserole découverte, à feu fort, attendre l'ébullition. Dès les premiers bouillons, couvrir la casserole d'un couvercle et ramener le feu au minimum. Au gaz, la flamme sera quelques millimètres à un demi-centimètre.

Il est essentiel de ne pas découvrir la casserole pendant la cuisson pour conserver l'humidité bouillante qui cuit le riz. Il faut compter de 15 minutes avant de goûter. C'est à vous de choisir le degré de cuisson, comme pour les pâtes. Attention ! Si le riz a subi un trempage d'une nuit, le temps cuisson sera réduit à 10 minutes. L'expérience montre que le riz est à point quand il commence à coller au fond de la casserole.

Ce que l'on vérifie à l'aide d'une spatule en bois.

8) Arrêter la cuisson

Laissez le riz 2 minutes dans la casserole. Puis, à l'aide d'une fourchette, égrainez-le dans un plat afin de stopper la cuisson.

9) A table !

C'est le moment de humer et de déguster le Phka malis avec les sauces de votre choix. Nous verrons lesquelles dans un prochain article. Cette cuisson par absorption d'eau est la meilleure façon de le cuire, comme la plupart des riz longs. Une particularité : le Phka malis supporte très bien d'être réchauffé, notamment à la vapeur.

<http://www.acheterdurizjasmin.com>