

RICOTTA AUX POIRES ET GRANOLA AU RIZ SOUFLÉ



Par

Luana Belmondo


Dans

**Ep.46 - Luana cuisine les
pommes et les poires**


INGRÉDIENTS :

- 500 g de ricotta
- 1 c. à soupe de crème fleurette
- 100 g de roquette
- 1 trévis
- Huile d'olive
- Huile de tournesol
- Fleur de sel, poivre du moulin
- POUR LA COMPOTE DE POIRE
- 500 g de poires
- 100 g d'eau
- 1 oignon nouveau
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- Les graines d'1 gousse de cardamome
- Beurre
- 1 citron
- POUR LES CHIPS DE POIRE
- 1 poire
- 50 cl d'eau
- 50 g de sucre
- POUR LES PICKLES DE POIRE
- 2 poires
- 250 g de vinaigre balsamique blanc
- 125 g de sucre
- 1 pincée de graines de cardamome pilées
- 1 pincée de curry en poudre
- Sel
- POUR LE GRANOLA AU RIZ
- 50 g de riz sauvage
- 30 g de flocons d'avoine
- 20 g de miel
- 1 bain d'huile de friture
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1 c. à soupe de curcuma
- 1 c. à soupe de gingembre en poudre

PRÉPARATION :

 40 minutes

 25 minutes

 4 personnes

 Facile

- 1 c. à soupe de coriandre en poudre
- Les graines d'1 gousse de cardamome

RECETTE :

1. **Pour la compote de poire.** Épluchez et coupez les poires en gros dés. Dans une casserole, faites revenir dans du beurre les épices, ajoutez les poires et laissez mijoter si besoin avec un fond d'eau. Mixez avec un trait de jus de citron. Ajoutez l'oignon finement haché.
2. **Pour les pickles,** découpez les poires en quartiers et trempez-les dans le mélange de vinaigre balsamique blanc, de sucre et les épices. Réservez.
3. **Préparez les chips de poires.** Dans une casserole, faites chauffer l'eau avec le sucre et ajoutez des lamelles de poires. Pochez les poires pendant 5 min puis passez les au four environ 7 min, jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes.
4. **Préparez le riz soufflé pour le granola.** Faites cuire le riz sauvage dans une grande casserole d'eau. Laissez refroidir. Séchez-le et faites-le frire dans un bain d'huile bien chaude. Épongez et réservez. Préchauffer le four à 180°C.
5. **Préparez le granola.** Dans un bol, mélangez le riz soufflé, les flocons d'avoine, le miel, l'huile, les chips de poires brisées, une pincée de fleur de sel, le curcuma, le gingembre, la cardamome et la coriandre. Éparpillez sur une plaque à four et faites cuire pendant 10 min à 180°C.
6. Détendez la ricotta avec la crème. Dans une assiette creuse, disposez la ricotta, la purée de poires, saupoudrez de granola, ajoutez quelques lamelles de poires pickles et des feuilles de salade. Salez et ajoutez un filet d'huile d'olive.