

# RIZ NOIR ITALIEN ET ASPERGES VERTES



Par

**Luana Belmondo**


Dans

**Ep.05 - Luana et Laura  
Zavan cuisinent le riz**

## INGRÉDIENTS :

- 150 g de riz noir italien
- 35 cl d'eau froide
- 100 g de pois gourmands ou haricots verts
- 1 c. à café rase de sel gris
- 1 pincée de gros sel gris
- 2 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 4 asperges blanches
- 4 asperges vertes (ou seulement 1 botte d'asperges vertes)
- 1 c. à café rase de gingembre frais râpé
- 1 oignon
- 8 brins de persil
- 1 filet de sauce soja (facultatif)

## PRÉPARATION :

 4 personnes

 Facile

## RECETTE :

1. Rincez le riz noir. Versez-le dans une casserole à fond épais et couvrez-le avec l'eau froide. À ébullition, ajoutez une cuillère à café de sel. Faites cuire à couvert et à feu doux 30 min puis laissez reposer à couvert 30 min, hors du feu pour qu'il gonfle. Goûtez pour vérifier la cuisson, il doit être al dente. Réservez.
2. Coupez les 3 dernières centimètres de la base des asperges. Coupez les pointes et réservez-les. Épluchez les tiges des asperges blanches. Coupez les asperges blanches et vertes en rondelles.
3. Épluchez et émincez l'oignon. Pelez le morceau de gingembre et râpez-le. Réservez
4. Ébouillantez les pointes asperges 1 à 2 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Passez-les à la poêle 30 secondes avec les asperges.
5. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle puis faites revenir l'oignon 2 min avant d'ajouter les rondelles d'asperges. Salez, poivrez et faites cuire quelques minutes (elles doivent être croquantes).
6. Assaisonnez le riz avec un filet de sauce soja (selon votre goût) le gingembre râpé, la moitié du persil haché et la moitié des asperges. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement si besoin.
7. Posez un cercle à dresser dans une assiette. Déposez le riz dedans en pressant avec le dos d'une cuillère.
8. Démoulez et présentez le riz avec les asperges restantes. Parsemez de persil.