

# RIZ CANTONNAIS

## Ingrédients :

### 4 personnes:

300 g de riz thaï parfumé et égrainé

4 tranches de jambon blanc coupées en cubes

100 g de petits pois cuits à l'eau

un petit oignon épluché

une gousse d'ail

3 œufs

3 cuillères à soupe de sauce soja

huile

poivre

## Préparation :

Dans une sauteuse ou un wok, faites chauffer un trait d'huile d'olive. Parfumez-la en faisant revenir quelques minutes une gousse d'ail puis retirez-la lorsqu'elle est colorée. Ajoutez un oignon ciselé dans la poêle et faites-le colorer également. Battez en omelette les œufs dans un saladier. Salez, poivrez et ajoutez une pincée de piment en poudre. Versez-les dans la sauteuse avec l'oignon et faites les cuire comme des œufs brouillés. Lorsque vous obtenez une texture baveuse, ajoutez 300 g de riz cuit par dessus. Mélangez avec la spatule et cassez les oeufs. Ajoutez les petits pois et le jambon. Mélangez le tout. Versez 3 cuil. à soupe de sauce soja. Pas besoin de saler. Poivrez légèrement et servez.

---

# RIZ JAUNE AUX RAISINS SECS

**Préparation : 20 min**

**cuisson : 10 min**

**4 personnes :**

- 350g de riz thaï ou basmati
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de curcuma
- 4 gousses de cardamome
- 35g de beurre
- 1 poignée de raisins secs
- 1 petit bâtonnet de cannelle (s'il est épais, prenez en la moitié uniquement)
- Du sel

1. Mettez l'ensemble de vos ingrédients dans un cuiseur à riz. Rajoutez l'eau avec votre mesureur en fonction de la quantité de riz et appuyez sur le bouton.
  2. Si vous n'avez pas de cuiseur à riz, faites revenir votre riz cru dans le beurre jusqu'à ce qu'il soit translucide.
  3. Puis mettez le reste des ingrédients dans une cocotte avec de l'eau (2 fois le volume de riz). Remuez, portez à ébullition,
  4. baissez la flamme, couvrez et laissez cuire à feu doux jusqu'à absorption complète de l'eau (entre 20 et 30 min selon le riz utilisé). Remuez à la fourchette et servez.
-

# RIZ PILLAF AU CURRY ET COQUILLAGES

Préparation : 5 min

cuisson : 40 min

4 personnes :

- 2 verres de riz paddy
- 3 verres d'eau
- 2 oignons
- 1 morceau de gingembre
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de curry
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 500 g de coques dé
- coquillés
- 500 g de donax
- Du sel
- Du poivre

1. Pelez et hachez les oignons. Pelez et râpez le gingembre.
  2. Dans une casserole, versez l'huile et faites suer les oignons avec le gingembre 4 à 5 minutes.
  3. Ajoutez l'ail pressée ainsi que le riz paddy rincé ainsi que le curry. Faites cuire 5 minutes en mélangeant pour que les grains de riz soient bien imprégnés de matière grasse.
  4. Ajoutez alors l'eau chaude et laissez cuire à feu doux et à couvert pendant une vingtaine de minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson incorporez les coques décongelées.
-

# ROGNONS DE VEAU AU PORTO

4 personnes :

359 calories

Préparation 10 mn

cuisson 15 mn

4 oignons de veau

2 échalotes

80 g de beurre

un verre de porto

sel poivre

**Préparation :**

- Pelez et hachez les échalotes fait chauffer le beurre dans une cocotte. Quand il est fondu mettez-y les échalotes à dorer légèrement pendant 3 à 4 minutes puis les rognons saler poivrer. Faites cuire 10 minutes en retournant les rognons à mi-cuisson.
- Arrosez de Porto. Laisser bouillonner 2 minutes et servez.

---

# ROULÉ AU POULET ET FROMAGE

**Ingrédients :**

– une pâte feuilletée

### **Pour la béchamel:**

- 70g de beurre
- 70g de farine
- sel où cube bouillon, poivre, herbes de Provence
- 1litre de lait
- 2 poignets de fromage râpé
- 200g de blanc de poulet

### **Préparation :**

1. Faire d'abord votre béchamel pour lui laisser le temps de refroidir, prendre la pâte feuilleté et coupez des bandes de 1. 5 Cm.
2. Puis les rouler sur du papier allu que vous aurez roulé en tube.
3. Puis les badigeonner de lait ou de jaunes d'œuf et enfournez le temps qu'il dore.
4. Faire revenir les blancs de poulet salé et poivré et couper en petit dés et mélanger a la béchamel puis remplir les rouleaux de pâte feuilleté et roulez les bords dans le fromage râpe et remettre au four 5 min.

**Les conseils de Nina :** pour plus de goût mariné la vieille où quelques heures avant votre blanc de poulet avec les herbes de Provence ou autre épices de votre choix.

**Sauce béchamel:** voir dans la rubrique **sauce pour accompagnement**

---

# ROULE DE DINDE FARCI AUX SAUCISSONS

Cuisson: 60 mn

4 personnes:

300 g d'escalope de dinde  
saucissons de Strasbourg  
50 g de champignons de Paris  
1 échalote  
4 cuillerées à soupe d'huile  
3 cuillerées à soupe de sauce soja  
1 piment piquant émincé  
80 g de beurre  
sel, poivre

1. Pelez l'échalote et les champignons, émincez-les.
2. Faites revenir les champignons et l'échalote dans une poêle avec l'huile jusqu'à évaporation totale de l'eau, salez et poivrez, passez-les au mixer.
3. Étalez l'escalope de dinde et l'aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie le plus finement possible.
4. Coupez un morceau de papier aluminium, enduisez-le de sauce soja et de piment piquant émincé, déposez l'escalope de dinde au dessus, badigeonnez avec le mélange d'échalote-champignon et posez à l'extrémité d'escalope un saucisson, enrroulez-le dans le dinde en serrant bien avec la main pour lui donner la forme de saucisson et entourez ensuite le roulé dans la feuille d'aluminium, fermez les deux bords comme un bonbon, continuez l'opération avec les autres saucissons et les escalopes.

4. Mettez les roulés de dinde sur la plaque du four.

5. Faites cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 20 minutes, retirez ensuite le papier aluminium et enduire les roulés avec le beurre et remettre au four et laisser dorer pendant 10 minutes.

Servir chaud.

---

# ROULÉ DE FRAISES ET MASCARPONE

## Ingrédients:

### LA PÂTE:

4 œufs (taille moyenne)  
100 g de farine  
120 g de sucre en poudre  
Zeste de citron (râpé)

### LA GARNITURE :

250 g de crème liquide fraîche  
150 g de mascarpone  
100 g de sucre glace  
fraises

### LA DÉCORATION :

fraises  
sucre glace

## Préparation:

- Séparer les jaunes des blancs , fouetter ces derniers avec le zeste de citron jusqu'à ce qu'ils soient fermes et les garder de côté.
- Fouetter les jaunes d'oeufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient tendres
- Ajouter la farine petit à petit tout en continuant à fouetter
- Ajouter les blancs d'oeufs préalablement battus par cuillerées et continuer à mélanger au fouet électrique
- Versez le mélange dans une plaque tapissée de papier cuisson et faites cuire la pâte dans un four statique à 180 ° pendant 10/12 minutes.
- Lorsque la pâte est prête, retournez-la doucement sur un chiffon humide, laissez-la refroidir quelques minutes et retirez le papier sulfurisé, recouvrez-la d'un film plastique pour l'empêcher de sécher et roulez-la avec le chiffon humide, laissez-la bien refroidir à température ambiante.
- **Préparer la garniture:**
  - Dans un bol, ramollir le mascarpone à la spatule
  - Dans un autre bol, fouetter la crème avec le sucre glace , ajouter progressivement la crème au mascarpone et mélanger de bas en haut avec la spatule.
  - Laver les fraises, retirer la tige et les couper en petits morceaux, les ajouter à la crème et mélanger.
  - Élargissez doucement le roulé à la fraise, si vous le souhaitez, vous pouvez le mouiller légèrement avec un bain préparé avec de l'eau et du sucre.
  - Etaler uniformément la base avec la garniture.
  - l'enrouler à nouveau, en l'enveloppant toujours dans le chiffon.
  - le conserver au réfrigérateur pendant au moins 2 heures afin de l'épaissir et que les arômes et les saveurs se



mélangent.

- Avant de servir, décorez la surface de sucre glace et de fraises, et c'est prêt!

---

# ROULEAU DE PAIN AU NUTELLA

Préparation: 15 minutes

Cuisson: environ 5 minutes

Portions: 5

## Ingrédients

2 œufs

4 càs de Nutella

10 tranches de pain carré pour sandwich (sans croûte de préférence)

Sucre

Beurre

2 càs de lait

## Préparation

1. Retirer la croûte des pains et les affiner avec le rouleau à pâtisserie.
2. Les tartiner de Nutella et les rouler sans trop serrer.
3. Les placer sur une assiette, fermeture tournée vers le bas.
4. Battre les œufs entiers avec le lait.
5. Y faire plonger les pains en les recouvrant complètement.
6. Faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive.
7. Y déposer les rouleaux de pain et les faire dorer des

- deux côtés.
8. Les passer dans du sucre.
  9. Servir les rouleaux de pains au Nutella
- 

# ROULEAUX DE PRINTEMPS THAILANDAIS

**30 minutes+ 20 minutes de trempage**

**Temps de cuisson 10 minutes**

**Pour 36 petits rouleaux, et 12 grands:**

1 paquet de galettes de riz surgelées

50 g de vermicelles de soja trempés 20 minutes dans de l'eau chaude

4 champignons chinois séchés, trempés 20 minutes dans de l'eau chaude

1 cs de feuilles et tiges de coriandre finement hachées

50 g de pousses de bambou finement hachées

1 gros oignon vert finement haché

1 petite carotte finement hachée

1 feuille de chou finement hachée

100 g de germes de soja hachés

125 g de porc ou poulet haché menu

1 cs de sauce de poisson

1/2 cc d'ail haché

huile végétale pour la friture

1. Décongelez les galettes les recouvrir d'un torchon et mettre de côté.

2. Egouttez les vermicelles et les couper en longueur de 4 cm. Egouttez les champignons. Ôtez le pied et hacher finement la tête. Mélangez les champignons et les vermicelles avec les herbes aromatiques, les légumes et la viande; ajoutez la sauce de poisson et bien mélanger.

3. Pour réaliser les petits rouleaux, coupez les galettes en quatre, les séparer et les recouvrir à nouveau d'un torchon. Posez une cuillerée de farce dans un coin de galette et rabattre le coin. Repliez les deux cotés par dessus le premier coin et roulez jusqu'au bout. Humidifiez le bout et le coller. Pour les grands rouleaux, utilisez les galettes en entier.

4. Faire chauffer l'huile dans une friteuse ou un wok. préparez une grille à gâteau recouverte de papier absorbant. Lorsque l'huile est chaude, y plonger 3 ou 4 rouleaux et faire frire jusqu'à ce qu'ils dorent. les laissez reposer sur le grille pour les égoutter.

5. Disposez les rouleaux de printemps sur une assiette et les garnir de bouquets de coriandre et de persil.

Servir avec un bol de sauce au piment doux.

**LES CONSEILS DE NINA:** on peut garnir les rouleaux de printemps de toutes sortes de légumes frais.

Enveloppez le reste de galettes non utilisées dans deux couches de cellophane et remettez-les au congélateur. Si elles sont un peu seiches lorsque vous les ressortez, humidifiez-les légèrement à l'aide d'un torchon mouillé.

---

# ROULÉS DE CRÊPES AU NUTELLA

**4 personnes :**

200g Farine fluide

20 œufs

40 cl Lait

1 C à S d' huile

1 pincée Sel

400 g de Nutella

## **Préparation:**

1. Versez le sel et la farine dans un saladier, et creusez-y un puits.
2. Cassez-y les œufs et versez l'huile.
3. Avec une spatule, mélangez doucement, en formant des cercles du centre vers l'extérieur pour incorporer petit à petit la farine sur les côtés du saladier.
4. Lorsque la pâte est homogène, versez-y la moitié du lait et mélangez doucement avec un fouet.
5. Quand la pâte est bien lisse, versez le reste du lait et mélangez. Si la pâte contient quelques grumeaux, utilisez un mixeur plongeant quelques secondes pour la fluidifier.
6. Beurrez une poêle anti-adhésive et placez-la sur feu vif.
7. Lorsqu'elle est bien chaude, versez une louche de pâte à crêpe et répartissez-la sur toute la surface en bougeant

la poêle.

8. Lorsque les bords commencent à se détacher de la poêle, passez une spatule sous la crêpe et retournez-la sur l'autre face. Laissez encore cuire 2 à 3 minutes.
9. Déroulez une feuille de papier sulfurisé sur environ 40 cm.
10. Placez-la sur le plan de travail, et couvrez-la de crêpes.
11. Elles doivent légèrement se superposer.
12. Tartinez ces crêpes de la moitié du Nutella. Roulez-les bien serrées, en partant d'un des bords longs du rectangle. Badigeonnez ce rouleau du reste de Nutella, puis tranchez les bords. Servez immédiatement ou réservez dans une pièce fraîche.