

TECHNIQUE (S) DE BASE		<b>RIZ, RISOTTO ET CÉRÉALES</b>		Page : 438/440 Qin Jia min
<b>DEFINITION</b>		Ce sont des aliments riches en amidon et en cellulose. Quel que soit le mode de cuisson choisi, l'objectif de la cuisson est de permettre : <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'hydratation et le gonflement du grain de riz,</li> <li>- Le ramollissement de la cellulose (très présente dans les céréales et les riz complets).</li> </ul>		
quantités	unité	poids	<b>Progression de Risotto comme une Paëlla :</b>	
Beurre	kg	0,08	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dans une russe, faire fondre le beurre, ajouter les oignons ciselés et l'ail. Les faire suer sans coloration.</li> <li>2. Ajouter le riz rond et le nacrer.</li> <li>3. Ajouter le paprika et le safran.</li> <li>4. Déglacer avec le vin blanc, faire réduire à sec.</li> <li>5. Mouiller en 2 fois avec les fonds chauds et la marinière.</li> <li>6. Cuire 8 min en remuant fréquemment. Égoutter sur plaque perforée et refroidir en cellule.</li> <li>7. À l'envoi, finir la cuisson du risotto (10 min environ) en ajoutant le liquide restant. Bien relever son assaisonnement.</li> <li>8. Ajouter la garniture du risotto (réserver une partie de la garniture pour le décor).</li> </ol>	
Oignon ciselé	kg	0,1		
Ail (gousse d') en chemise	kg	0,01		
Riz rond Carnaroli	kg	0,4		
Paprika, safran	kg	Pm		
Vin blanc sec	l	0,1		
Fond blanc	l	0,75		
Fond brun clair volaille	l	0,75		
Marinière de moules	l	Pm		
Commentaires		Les riz pilaf et risotto ne doivent jamais cuire avec leur garniture car bien souvent il y a inadéquation des durées de cuisson. La garniture est donc dans la majorité des cas, ajoutée lors de l'envoi. Le risotto doit être servi sans attendre.		

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
<b>SUER</b>	Oignon coloré	Ce riz doit rester blanc sans la moindre coloration de la garniture.
	Taille des oignons	Les oignons doivent être finement ciselés pour se confondre avec les grains de riz et surtout devenir fondants.
	Nacrer	No pas colorer le riz.
<b>CUIRE</b>	Mouillement	La qualité finale du riz dépend de la qualité du mouillement. Utiliser un liquide adapté à la pièce qui l'accompagne (fond blanc, bouillon de légume, fumet,...).
	Mouillement chaud	Permettre une coagulation rapide des protéines qui limitera la sortie de l'amidon (donc la formation de colle).
	Couvrir	Il est impératif de couvrir afin de limiter l'évaporation car la quantité de liquide est juste calculée pour la quantité de riz.
	Durée de cuisson	En fin de cuisson (18 min), le riz doit reposer pour finir de gonfler tranquillement.
<b>DÉGUSTER</b>	Riz collant	Trop de mouillement ou cuisson trop longue. La quantité de liquide doit être mesurée avant de débiter la cuisson.
	Riz sec	Pas assez de mouillement ou riz non couvert.

### COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

#### 2 grands principes de cuisson :

La difficulté est d'obtenir un riz aux grains qui se détachent facilement sans coller (le riz contient plus de 70% de glucides, essentiellement de l'amidon) :

- À grand-mouillement (anglaise ou créole) - dans une grande quantité d'eau bouillante salée (0,1kg de riz/1L d'eau). L'objectif est de coaguler rapidement les protéines et de disperser l'amidon. En fin de cuisson, le riz est rincé (l'eau de cuisson qui est éliminée forme un empois d'amidon à froid).
- À court-mouillement (Pilaf) - dans une quantité de liquide aromatique juste nécessaire à son hydratation, à son gonflement. Une phase de nacrage (dextrinisation de l'amidon et début de coagulation des protéines) permet de diminuer le risque de formation de colle. La cuisson est menée à couvert.

La cuisson s'effectue dans un liquide en présence de matière grasse (émulsion).

#### Limites :

Riz Basmati cru : 0,05 kg/per - 11 min - 1,5 fois de rendement      pénétration du liquide de cuisson très faible  
Riz Long cru : 0,05 kg/per - 18 min - 1,5 fois de rendement      pénétration du liquide de cuisson faible  
Riz Rond cru : 0,04 kg/per - 18 à 20 min - 2 fois de rendement      pénétration du liquide de cuisson importante  
Plus les riz sont complets, plus la durée de cuisson est longue. Plus le grain de riz contient d'amylose (basmati et riz long +20% // riz rond 10-15%), plus il est ferme et non collant.

#### Le nacrage du riz : Justification

Lors de la confection du riz pilaf, le riz est nacré. Le grain subit une pré-cuisson qui a un but bien précis.

- Le grain de riz se trouve enrobé de beurre.
- L'amidon de l'écorce en présence de chaleur va se dextriniser (son pouvoir liant « collant » est ainsi grandement diminué).
- Les protéines vont commencer à se dénaturer et à coaguler.

Ces 3 étapes conjointes vont avoir un seul but : limiter la formation de l'empois d'amidon et obtenir des grains non agglutinés. L'utilisation de riz étuvés, incollables, fortement améliorés, permet de diminuer considérablement le risque d'obtenir des riz collants : le nacrage peut ne plus se justifier.

### CONNAISSANCES LIEES/ OBSERVATIONS *source : Cuisine expliquée Gilles Charles - Editions BPI*

- Légumes pochés à grand-mouillement (TT 401 p 370/373) Riz et risotto sucrés (TT 811 p 634/637)