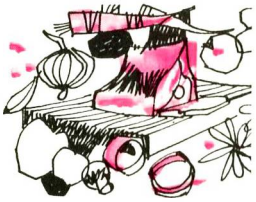


Jehane Benoit choisit le

Riz Dainty





L'AUTEUR

Experte en art culinaire hautement réputée, écrivain, conférencière, personnalité bien connue des radiophiles et des téléspectateurs, Mme Benoit est avant tout—selon son propre aveu—une maîtresse de maison.

De l'avis de sa famille et de ses invités, elle est une cuisinière et une hôtesse hors pair.

Mme Benoit estime que notre époque est celle des aliments à la fois légers, nutritifs et savoureux—et que la tendance actuelle est aux aliments et aux réceptions de caractère exotique. Aucune hôtesse tant soit peu “à la page” ne peut, selon Mme Benoit, ignorer les nombreuses et délicieuses façons de préparer et de servir le riz.

On trouvera au centre les photographies en couleurs de plats au riz aussi appétissants que savoureux, préparés par Mme Benoit elle-même, selon les recettes que vous trouverez dans cette brochure.

Bon appétit!

LE RIZ

Depuis des siècles, le riz constitue la nourriture de base de plus de la moitié de la population du monde et compte parmi les meilleurs aliments de l'homme. Très nourrissant et digestible, le riz est excellent pour la santé et extrêmement utile dans les régimes alimentaires. Comme il contient peu de graisse et presque pas de sel, on le recommande fortement pour les régimes que suivent les personnes souffrant d'hypertension.

Il y a deux sortes de riz DAINTY de haute qualité: le riz à grain court et le riz à grain long. Le riz DAINTY à grain court est blanc, léger, très économique. Le riz DAINTY à grain long est un riz de qualité “gourmet” dont le grain est plus long et plus ferme que celui du riz à grain court mais dont le prix est à peine supérieur.

Le riz Dainty que vous achetez a été sélectionné, nettoyé, préparé et emballé selon les normes les plus sévères. Inutile, donc, de le laver avant de le cuire: on ne ferait que lui enlever des vitamines et des minéraux précieux.

PROCÉDÉS DE CUISSON

Il y en a deux, et chacun assure une cuisson parfaite. Le **procédé de cuisson no 2** est une façon simple et facile de préparer le riz quand on n'a pas besoin d'une mesure précise—comme quand le riz fait partie d'une recette, par exemple.

Procédé no 1—indiqué sur la boîte

1. Faire bouillir à gros bouillon deux tasses d'eau dans une casserole dont le couvercle ferme bien.
2. Ajouter une tasse de riz Dainty et une c. à thé de sel. Couvrir la casserole.
3. Cuire sur feu très doux pendant 15 minutes environ sans soulever le couvercle.
4. Retirer la casserole du feu et la laisser couverte pendant encore trois à cinq minutes.

Rendement: 3 tasses de riz cuit.

Pour varier la saveur, faire cuire le riz Dainty dans un autre liquide remplaçant l'eau en tout ou en partie: consommé, bouillon, jus d'orange ou jus de pomme.

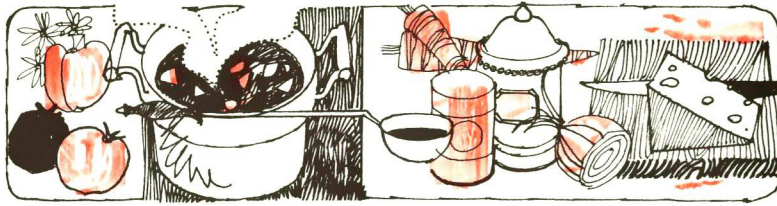
Procédé no 2—riz bouilli

1. Faire bouillir une grande quantité d'eau (2 à 3 pintes) dans une grande casserole.
2. Ajouter la quantité voulue de riz Dainty et 2 c. à thé de sel.
3. Faire bouillir le riz à découvert pendant 18 à 20 minutes.
4. Égoutter le riz et le rincer à l'eau chaude pour le faire gonfler.

Riz prêt à utiliser

Faire cuire en une fois assez de riz Dainty pour toute la semaine. Le garder au réfrigérateur, dans un plat couvert. Il sera ainsi prêt à être utilisé n'importe quand—soit comme légume soit dans l'exécution d'une recette. Le riz se conserve très bien et se réchauffe facilement.

Pour réchauffer: faire chauffer à feu doux une tasse de riz cuit dans une casserole couverte contenant trois c. à soupe d'eau. Le riz sera chaud en 5 minutes et aussi léger que le riz fraîchement cuit. Pour 2 tasses de riz, il faut 5 c. à soupe d'eau.



SOUPES

SOUPE AU RIZ ET AUX TOMATES

Une soupe traditionnelle du Québec.

- 2 oignons, pelés et hachés
- 2 c. à soupe de beurre
- 3 tomates mûres, tranchées
- OU
- 1 petite boîte de tomates
- 5 tasses de consommé ou d'eau

1. **Fondre** le beurre, ajouter l'oignon et dorer sur feu doux, non couvert, pendant 10 minutes, remuant souvent avec une cuillère de bois. Ajouter les tomates fraîches ou en boîte et mijoter sur feu moyen pendant 10 à 15 minutes.

- de cuisson de pommes de terre
- ¼ c. à thé de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de persil
- 1 c. à thé de sucre
- ¼ tasse de Riz Dainty non cuit

2. **Ajouter** le liquide de votre choix, le thym, la feuille de laurier, le persil, le sucre et le riz. Couvrir et bouillir sur feu moyen pendant 20 à 30 minutes. Rendement: 6 à 8 portions.

CONSOMMÉ AU CURRY

Une soupe légère et savoureuse à servir avant un dîner de poulet, canard ou veau.

- 2 c. à soupe de beurre ou de gras de bacon
- 1 gros oignon, haché
- 2 tranches de bacon, taillées en dés
- 1 c. à soupe de curry
- 1 c. à soupe de farine

1. **Frir** l'oignon et le bacon dans le beurre ou le gras de bacon. Ajouter le curry et brasser pour bien mélanger. Ajouter la farine, en brassant. Ajouter le bouillon et le riz. Bien remuer. Amener à ébul-

- 6 tasses de bouillon ou de consommé (en boîte ou en cubes)
- ⅓ tasse de Riz Dainty non cuit
- ⅓ tasse de persil, émincé
- ⅓ tasse de fromage râpé

lition.
2. **Couvrir** et mijoter sur feu doux 30 à 40 minutes. Servir dans des bols chauds. Saupoudrer de persil et de fromage râpé au moment de servir. Rendement: 6 portions.

SOUPE AU RIZ CRÉOLE

Pour préparer cette délicieuse soupe, utiliser du bouillon de boeuf fait à la maison ou du consommé en boîte dilué ou des cubes de boeuf et de l'eau. Les trois vous donneront chacun une saveur bien distincte, mais la soupe sera toujours aussi bonne.

- ¼ tasse de Riz Dainty non cuit
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 petit piment vert, haché fin
- 1 oignon, haché fin
- 4 tasses de bouillon de boeuf
- ¼ tasse de farine

- 1 tasse de tomates en boîte
- ¼ tasse de purée de tomate
- ½ c. à thé de sucre
- 1 c. à soupe de raifort préparé
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre

1. **Cuire** le riz (voir modes de cuisson en page 2). Mettre de côté.
2. **Fondre** le beurre dans une casserole, y ajouter le piment vert et l'oignon. Mijoter, non couvert, sur feu doux pendant 10 minutes, remuer quelques fois.
3. **Mélanger** la farine avec 1 tasse du bouillon de boeuf. Ajouter aux légumes le reste du bouillon de

boeuf, les tomates, la purée de tomates, le sucre et la farine délayée dans le bouillon. Amener à ébullition, en remuant. Couvrir et mijoter pendant 20 minutes.

4. **Au moment** de servir, ajouter le raifort, le vinaigre et le riz. Assaisonner au goût. Rendement: 6 portions.

SOUPE AU POULET MACDONALD

Soupe au poulet d'origine écossaise, facile à faire. Se conserve une semaine au réfrigérateur.

- 2 c. à soupe de beurre
- 1 tranche de lard salé (facultatif)
- 1 gros oignon, taillé en dés
- 2 cuisses de poulet, non cuites
- 2 carottes, pelées et râpées finement

- 3 tomates fraîches, pelées et taillées en dés
- 6 à 7 tasses d'eau
- ⅓ tasse de Riz Dainty non cuit
- Sel et poivre au goût

1. **Fondre** le beurre dans une casserole, couper le lard salé en dés et ajouter au beurre, cuire sur feu doux, jusqu'à ce que le lard soit de couleur noisette. Ajouter l'oignon et cuire 2 à 3 minutes, brassant souvent.

couper en languettes et ajouter à l'oignon, saisir quelques minutes sur feu moyen.

3. **Ajouter** les carottes, les tomates, l'eau et le riz. Amener à ébullition, couvrir et mijoter 30 minutes. Saler et poivrer au goût. Servir. Rendement: 6 portions.

2. **Retirer** la chair des os de poulet,



CASSEROLÉES ET PLATS AU FOUR

PAELLA D'AILES DE POULET À LA HOUSTON

Mon ami Houston est un éditeur et un grand cuisinier. Cette délicieuse paella adaptée du type valencien est une de ses spécialités.

- | | |
|---|--|
| 5 tasses d'eau | 1 oignon moyen, émincé |
| 1 c. à thé de turmeric | 2 gousses d'ail, écrasées |
| 1 gros oignon, haché | 1 pimiento, en dés |
| 3 cubes de bouillon de poulet | 2 tomates, pelées et hachées |
| 1 c. à soupe de farine | 2 tasses de Riz Dainty non cuit |
| 1/2 c. à thé de sel | 4 tasses du bouillon de poulet préparé |
| 12 à 24 ailes de poulet | 1 boîte (5 onces) de petites palourdes |
| 1/2 tasse d'huile à salade | 1/2 à 1 boîte de pois verts congelés |
| 1 tasse de jambon coupé en dés ou de saucisse à l'ail | |

1. **Bouillir** ensemble, non couvert, l'eau, le turmeric, le gros oignon et les cubes de bouillon de poulet pour réduire le liquide à 4 tasses.

2. **Placer** dans un sac les ailes de poulet, la farine et le sel (utiliser 2 c. à soupe de farine pour 24 ailes). Sauter pour bien les enrober de la farine. Dorer dans l'huile à salade chaude jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Placer dans une grande casserole.

3. **Recouvrir** les ailes de poulet avec le jambon ou la saucisse à l'ail.

4. **Au gras** qui reste dans le poêlon

ajouter l'oignon, l'ail, le pimiento et les tomates. Brasser pour bien mélanger le tout. Ajouter le riz et remuer jusqu'à parfait mélange. Verser sur le tout les 4 tasses du bouillon de poulet, non tamisé, et le jus égoutté des palourdes. Amener à ébullition et mijoter 5 minutes.

5. **Placer** les pois congelés non dégelés sur le tout. Ajouter les palourdes. Couvrir et cuire 30 à 40 minutes dans un four à 350°F. ou jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé et que le riz soit bien cuit. Rendement: 6 à 8 portions.

REPAS DE FAMILLE ECLAIR

Préparer cette casserole le matin et simplement réchauffer au moment de servir. Aussi très bon servi froid (non réfrigéré, mais à la température de la pièce).

- | | |
|----------------------------------|--|
| 2 lb de boeuf haché | Une poignée de feuilles de céleri, hachées |
| 1 c. à thé de sel | 1 gousse d'ail, hachée (facultatif) |
| 1/4 c. à thé de poivre | 3 tasses de jus de tomate |
| 1/4 c. à thé de thym ou de sauge | 1 c. à soupe de sucre |
| 1 c. à soupe d'huile à salade | 1 c. à thé de basilic |
| 1 gros oignon, haché | Sel, poivre, au goût |
| 1 tasse de céleri, taillé en dés | 1/2 tasse de Riz Dainty non cuit |

1. **Mélanger** le boeuf avec le sel, le poivre, le thym ou la sauge. Former en une grosse boulette d'environ 1 pouce d'épais.

2. **Chauffer** l'huile dans un poêlon et saisir la boulette de viande pendant environ 5 minutes de chaque côté, sur feu moyen. Puis, la couper en morceaux de la grosseur d'une olive. Les placer dans le fond d'une casserole de 2 pintes.

3. **Ajouter** au gras qui reste dans le poêlon, l'oignon, le céleri, les feuilles

de céleri et l'ail, remuer sur feu moyen jusqu'à ce que l'oignon soit légèrement ramolli. Verser sur la viande.

4. **Mettre** dans un poêlon le jus de tomate, le basilic, le sucre, le sel et le poivre au goût. Amener à ébullition.

5. **Étendre** le riz sur la viande et verser le jus de tomate chaud sur le tout. Couvrir et cuire 45 minutes dans un four à 350°F. Rendement: 6 à 8 portions.

CASSEROLE DE BOEUF HACHÉ

Plat de famille vite préparé et économique. Le boeuf haché peut être remplacé par du porc ou du veau haché ou moitié moitié.

- | | |
|---|--|
| 4 c. à soupe de gras de cuisson | 1 à 1 1/2 lb de boeuf haché |
| 1 gros oignon, tranché mince | 1 c. à thé de sel |
| 1 tasse de céleri haché | 1/2 c. à thé de poivre |
| 1/2 tasse de feuilles de céleri, émincées | 1/4 c. à thé de thym |
| 1 1/2 tasse de Riz Dainty non cuit | 3 tasses d'eau bouillante |
| | 1/2 tasse de fromage râpé (facultatif) |

1. **Fondre** le gras dans un grand poêlon. Ajouter l'oignon, le céleri, les feuilles de céleri et le riz. Brasser sur feu moyen de 7 à 8 minutes.

2. **Ajouter** le boeuf haché et saisir sur feu vif pendant 3 minutes. Assaisonner avec le sel, le poivre et le thym. 3. **Verser** dans une casserole,

y ajouter l'eau bouillante. Couvrir et cuire dans un four à 350°F. pendant 40 minutes. Découvrir, saupoudrer le dessus de fromage, parsemer d'une cuillerée à soupe de beurre coupé en petits morceaux. Cuire 15 minutes de plus, non couvert. Rendement: 6 portions.

CASSEROLE CHARCUTON

Du boeuf bouilli ou braisé peut remplacer le rôti de boeuf. Pour varier, remplacer la soupe aux champignons par de la soupe au céleri.

- | | |
|---|--|
| 1 tasse de Riz Dainty non cuit | 1 gros oignon, en dés |
| ¼ tasse du gras de cuisson du boeuf ou de beurre | 1 boîte (10½ onces) de crème de champignons |
| 1½ à 2 tasses de boeuf cuit, en dés | 1 boîte à soupe de lait |
| 1 tasse de céleri ou de champignons, en dés | Sel au goût |

- Cuire** le riz (voir modes de cuisson en page 2). Verser dans une casserole de 1½ pinte.
- Fondre** le gras ou le beurre dans un poêlon épais. Ajouter le boeuf, l'oignon et le céleri ou les champignons. Cuire et remuer sur feu

moyen, jusqu'à ce que les oignons soient ramollis. Assaisonner au goût et verser sur le riz.

- Mélanger** la soupe et le lait et verser sur le riz et la viande. Cuire 20 à 25 minutes dans un four à 375°F. Rendement: 6 portions.

CÔTES DE PORC "BARBECUE"

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1 ou 2 gousses d'ail, écrasées | 1 c. à thé de sel |
| ½ tasse de sauce soya | ¼ c. à thé de poivre |
| ⅓ tasse de sucre ou de miel | 2½ à 3 lb de côtes de porc |
| 1 c. à soupe de zeste d'orange râpé | 1 tasse de Riz Dainty non cuit |

- Mélanger** l'ail, la sauce soya, le sucre ou le miel, le sel, le poivre et le zeste d'orange.
- Enlever** le surplus de gras des côtes, utiliser les morceaux entiers ou coupés en bouts de 2 pouces. Placer la viande dans une casserole peu profonde, étendre le mélange de l'ail sur la viande. Laisser reposer, couvert, au réfrigérateur, de 1 à 24 heures, retournant la viande 2 ou 3 fois.
- Pour** griller la viande, placer le morceau entier, le côté arrondi sur la grille d'une lèche-frite. Lorsque coupés, placer les carrés les uns à côté des autres. Chauffer le grill pendant 15 minutes, placer la lèche-

frite de 6 à 8 pouces de la chaleur directe. Lorsque la viande est croustillante d'un côté, tourner et continuer de cuire jusqu'à ce que l'autre côté soit doré et que la viande soit tendre. Retourner après chaque 15 à 20 minutes de cuisson.

- Pour** la cuisson au four, placer la viande directement dans la lèche-frite sans la grille et cuire dans un four à 450°F. Grillées ou cuites au four, le temps de cuisson est de 40 à 60 minutes.
- Cuire** le riz (voir modes de cuisson en page 2). Servir avec les côtes de porc. Rendement: 6 portions.

CÔTELETTES DE PORC AU FOUR AVEC RIZ

- | | |
|--|---|
| 4 côtelettes de porc, longe ou épaule | 4 oignons moyens, coupés en huit |
| 1 tasse de Riz Dainty non cuit | 2 grosses carottes, tranchées |
| ½ c. à thé de moutarde préparée | 1 pouce d'épais |
| ½ c. à thé de curry | 1 feuille de laurier |
| | 1 boîte de consommé |
| | 1 boîte d'eau |

- Enlever** le surplus de gras sur les côtelettes et le fondre dans un poêlon; une fois bruni, retirer les petits morceaux de gras, et saisir les côtelettes sur les deux côtés dans le gras chaud qui reste. Couper chaque côtelette en deux et placer dans le fond d'une casserole peu profonde assez grande pour qu'elles puissent être placées en un seul rang. Saler et poivrer légèrement. Saupoudrer chaque morceau de viande avec un peu de curry et de moutarde sèche.
- Dans** le gras qui reste, dorer le

riz non cuit jusqu'à couleur noisette, remuant sans cesse, sur feu moyennement vif.

- Placer** les oignons et les carottes autour de la viande. Mettre la feuille de laurier au milieu. Saupoudrer le riz sur le tout.
- Amener** le consommé et l'eau à ébullition, ajouter le riz et verser sur la viande. Couvrir et cuire dans un four à 350°F. Brassier une fois pendant la cuisson. Rendement: 6 portions.

RIZ DORÉ AUX ÉPINARDS

Ma casserole de légumes préférée pour accompagner le jambon cuit au four. Très bon également recouvert de 4 à 6 oeufs durs tranchés, pour servir comme plat principal.

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ⅓ tasse d'huile à salade | 1½ c. à thé de sel |
| 1 c. à soupe de turmeric | 1 paquet d'épinards frais |
| ¼ c. à thé d'anis (facultatif) | 6 échalotes, hachées fin |
| 1 oignon, haché fin | ¼ tasse d'aneth frais ou de persil, haché |
| 1 tasse de Riz Dainty non cuit | |
| 2 tasses d'eau bouillante | |

- Chauffer** l'huile à salade, ajouter le turmeric et l'anis. Brassier vivement sur feu vif jusqu'à ce que le tout soit assez chaud. Ajouter l'oignon et le riz, remuer pendant quelques minutes ou jusqu'à parfait mélange; baisser le feu et cuire 10 minutes, remuant souvent.
- Ajouter** l'eau bouillante et le sel. Amener à forte ébullition. Couvrir et mijoter 15 minutes.

- Laver** et hacher les épinards assez grossièrement, les mélanger avec l'échalote, l'aneth ou le persil. Mettre en rangs alternés dans une casserole beurrée avec le riz cuit. Saler et poivrer légèrement chaque rang. Parsemer de dés de beurre. Couvrir et cuire dans un four à 350°F. pendant 30 minutes. Rendement: 6 portions.

TOMATES FARCIES

Servir ce plat au déjeuner, chaud avec une sauce au beurre-citron, froid avec une salade verte. Aussi très bon servi chaud avec le rôti d'agneau ou de veau.

- 6 à 8 tomates moyennes
- 4 oignons, hachés
- ½ tasse d'huile à salade
- 1 tasse de Riz Dainty non cuit
- ½ tasse de noix de Grenoble, hachées (facultatif)

1. **Enlever** une tranche sur le dessus de chaque tomate. Retirer la pulpe de l'intérieur, et la couper en dés dans un bol. Saupoudrer le dedans de chaque tomate avec ½ c. à thé de sucre, une pincée de sel et de poivre. Renverser sur une assiette. Laisser reposer 15 minutes.

2. **Dorer** légèrement les oignons hachés dans l'huile à salade. Ajouter la pulpe de tomate bien égouttée. Cuire quelques minutes, brassant presque sans arrêt. 3. **Ajouter** le riz,

- ½ tasse de persil, haché
- ¼ tasse d'aneth frais, haché
- OU 1 c. à thé d'aneth séché
- 1 c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- ½ tasse de chapelure fine

les noix de Grenoble, le persil, l'aneth frais ou séché, le sel et le poivre. Cuire pendant 5 minutes, en remuant presque constamment.

4. **Farcir** les tomates de ce mélange, les remplissant le plus possible. Couvrir chaque tomate avec la tranche enlevée au début. Saupoudrer chacune d'un peu d'huile et de chapelure. Cuire dans un four à 350°F., 30 à 40 minutes. Servir chaudes ou froides. Rendement: 6 à 8 portions.

RIZ AUX LÉGUMES

Une casserole sans viande savoureuse et nourrissante. Varier les légumes à votre goût, des restes de légumes cuits peuvent remplacer les oignons et le blé d'Inde, en quantités égales.

- ½ tasse de céleri haché
- 1 oignon, taillé en dés
- ¼ tasse de beurre ou d'huile à salade
- 1 tasse de Riz Dainty non cuit
- 1 tasse de tomates en boîte, non égouttées
- 1 tasse de petits oignons en boîte avec leur jus

1. **Fondre** le beurre ou chauffer l'huile et y cuire les oignons et le céleri juste assez pour les ramollir. Y ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé du gras.

2. **Ajouter** tous les ingrédients qui restent, à l'exception de l'eau et du cube de bouillon de poulet, bien

- 1 grosse boîte (15 onces) de blé d'Inde en crème
- 2 c. à soupe de sauce chili ou de chutney
- 1 c. à thé de poudre de curry
- ½ c. à thé de sel
- ⅛ c. à thé de poivre
- 1 tasse d'eau chaude
- 1 cube de bouillon de poulet

mélanger et verser dans un plat à cuisson.

3. **Dissoudre** le cube de bouillon dans l'eau chaude. Verser sur le mélange du riz. Cuire, couvert, de 40 à 50 minutes, dans un four à 350°F. Rendement: 6 portions.

JAMBON ROSALIE

Façon élégante d'utiliser un reste de jambon. Pour varier, remplacer le jambon par du rôti de porc.

- 2 c. à soupe de beurre
- ½ tasse de Riz Dainty non cuit
- 1 oignon, tranché mince
- 1 piment vert, en petits dés
- 1 tasse d'eau
- 1 c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre

1. **Mettre** les 2 premières cuillerées à soupe de beurre dans une casserole. Lorsque fondu, ajouter le riz, l'oignon et le piment vert. Remuer sur feu moyen jusqu'à ce que l'oignon ramollisse et que le riz soit bien enrobé de beurre. Ajouter l'eau, le sel et le poivre. Amener à ébullition. Couvrir et mijoter 15 minutes.

2. **Pendant** ce temps, préparer une sauce blanche avec les 2 cuillerées à soupe de beurre qui restent, la farine et le lait. Lorsque lisse et crémeuse, retirer du feu. Mélanger les jaunes d'oeufs avec quelques

- 2 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe de farine
- 2 tasses de lait
- 2 jaunes d'oeufs, bien battus
- 1 tasse de jambon cuit, haché
- ½ tasse de fromage râpé (facultatif)
- 2 blancs d'oeufs

cuillerées de la sauce chaude. Ajouter à la sauce, bien mélanger, ajouter le jambon et le fromage râpé. Assaisonner au goût. Battre les blancs d'oeufs en neige. Incorporer à la sauce.

3. **Beurrer** une casserole, mettre au fond un rang de riz cuit, recouvrir d'un rang de la sauce au jambon. Répéter jusqu'à complète utilisation des ingrédients. Saupoudrer un peu de fromage sur le dessus. Cuire dans un four à 375°F. pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Rendement: 4 à 6 portions.

ANNEAU DE RIZ AU JAMBON

Le moule n'est pas beurré car il y a suffisamment de beurre dans le riz. Servir tel quel ou rempli de légumes en crème ou de fruits de mer.

- 2 tasses de consommé
- 3 c. à soupe de beurre
- 1 tasse de Riz Dainty non cuit
- 2 oignons, en dés

- 1 tasse de céleri, haché fin
- OU 1 piment vert, en dés
- ½ à 1 tasse de jambon, coupé fin*
- ½ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre

1. **Chauffer** le consommé au point d'ébullition.

2. **Fondre** 2 c. à soupe de beurre dans un poêlon, ajouter le riz et dorer légèrement, remuant sans cesse. Verser alors dans le consommé bouillant. Couvrir et mijoter 20 minutes.

3. **Pendant** ce temps, fondre la cuillerée à soupe de beurre qui reste, dans le poêlon, y faire dorer l'oignon, ajouter le céleri ou le piment vert et le jambon. Saler et poivrer. Lorsque le riz est tendre et a absorbé le consommé, y ajouter le mélange oignon-jambon en brassant avec une fourchette. (*à suivre*)

*1 tasse de reste de dinde ou de poulet peut remplacer le jambon.

CASSEROLÉES ET PLATS AU FOUR

4. **Presser** dans un moule à anneau. Laisser reposer 10 minutes dans un endroit chaud. Démouler sur un plateau de service chaud. Servir avec une sauce aux tomates ou de la crème sure réchauffée aromatisée à l'aneth.

5. **Si vous** préférez, préparer l'anneau moulé d'avance, réchauffer en mettant le moule dans une lèche-frite d'eau chaude. Chauffer 15 minutes dans un four à 350°F. Rendement: 6 portions.

TARTE AU SAUMON ET AU RIZ

Le saumon peut être remplacé par du thon ou un reste de poisson cuit.

Pâte à tarte pour une assiette de 9"

$\frac{1}{3}$ tasse de Riz Dainty non cuit

4 c. à soupe de beurre

4 c. à soupe de fromage râpé

$1\frac{1}{2}$ tasse de saumon en boîte

2 c. à soupe de farine

1 tasse de lait

1 oeuf légèrement battu

1. **Tapisser** une assiette à tarte de 9" de pâte à tarte de votre choix. Cuire jusqu'à beau doré.

2. **Cuire** le riz (voir modes de cuisson en page 2). Mélanger le riz cuit chaud avec 2 c. à soupe de beurre et 2 c. à soupe du fromage râpé. Mettre dans le fond de tarte cuit. Recouvrir avec le saumon (un reste de saumon frais, cuit, peut remplacer le saumon en boîte).

3. **Préparer** la sauce blanche avec les 2 c. à soupe de beurre qui restent, la farine et le lait. Lorsque lisse et crémeuse, retirer du feu et ajouter l'oeuf légèrement battu, tout en brassant. Verser sur le saumon. Saupoudrer avec les 2 c. à soupe de fromage râpé qui restent. Cuire 10 minutes dans un four à 450°F. Servir chaude ou froide. Rendement: 6 portions.

PAIN AU FROMAGE À L'ITALIENNE

1 tasse de Riz Dainty non cuit

4 oeufs

6 c. à soupe d'huile à salade

$\frac{1}{2}$ c. à thé de sauge ou de basilic

$\frac{1}{4}$ tasse de persil, émincé

1 tasse de fromage cheddar

râpé, fort ou doux

Sel et poivre au goût

1. **Cuire** le riz (voir modes de cuisson en page 2).

2. **Battre** 3 des oeufs avec un batteur à main, ajouter l'huile à salade et battre fortement. Ajouter le reste des ingrédients et le riz cuit.

3. **Huiler** un moule à pain de 6" x 10". Verser le mélange dans

le moule en l'étendant uniformément sur le dessus, recouvrir de l'oeuf qui reste, bien battu. Cuire dans un four à 350°F. pendant 30 minutes. Au goût, servir avec une sauce aux tomates. Rendement: 6 portions.



PLATS À LA POËLE

VÉRITABLE CURRY D'AGNEAU À L'INDIENNE

$1\frac{1}{2}$ à 2 lb d'agneau à bouillir

2 yoghourts

1 gousse d'ail, écrasée

$\frac{1}{2}$ c. à thé de gingembre moulu

$\frac{1}{2}$ c. à thé de poivre noir

4 c. à soupe de beurre

2 tasses d'eau

1 c. à soupe de coriandre moulu

$\frac{1}{2}$ c. à thé de graines de cumin

1 c. à thé de turmeric

1 tasse de Riz Dainty non cuit

8 à 12 graines de cardamome

4 clous de girofle entiers

$\frac{1}{2}$ pouce de bâton de cannelle

3 oignons, tranchés très mince

1. **Couper** l'agneau en morceaux de $\frac{1}{2}$ pouce. Mélanger le yoghourt avec l'ail, le gingembre et le poivre noir. Ajouter l'agneau, mélanger. Laisser reposer 2 à 3 heures, en remuant une ou deux fois.

2. **Fondre** 2 c. à soupe de beurre, ajouter le mélange de l'agneau, cuire sur feu vif jusqu'à ce que le liquide soit évaporé et que le mélange apparaisse comme séché. Remuer souvent. Retirer la casserole du feu, ajouter l'eau, bien brasser. Couvrir et mijoter sur feu doux pendant 25 à 30 minutes. Égoutter la viande. Mesurer le liquide et ajouter de l'eau chaude au besoin pour obtenir 2 tasses de liquide.

3. **Ajouter** à la viande le coriandre moulu, les graines de cumin et le

turmeric, brasser sur feu doux pendant 3 à 4 minutes.

4. **Fondre** le reste du beurre dans un autre poêlon, ajouter le riz non cuit, et remuer sur feu moyen jusqu'à couleur noisette. Ajouter les graines de cardamome (3 grains entiers sont requis, n'utiliser que les petits grains noirs contenus dans l'enveloppe), les clous de girofle et le bâton de cannelle. Remuer sans cesse pendant 2 minutes. Ajouter les 2 tasses de liquide. Couvrir et cuire sur feu doux pendant 15 minutes.

5. **Ajouter** la viande et les oignons tranchés défaits en anneaux. Mélanger légèrement, couvrir et laisser reposer sur feu très doux pendant 5 minutes avant de servir. Rendement: 6 portions.

CROQUETTES D'AGNEAU ET DE RIZ

L'agneau haché apprêté de cette façon est très savoureux, et en fait même un repas de visite. Pour varier, remplacer l'agneau par du porc haché.

1 lb d'agneau haché
 ½ c. à thé de coriandre
 1 c. à thé de gingembre moulu
 ½ c. à thé de poivre noir
 6 c. à soupe de beurre
 1 bâton de cannelle de 1 pouce

1. **Bien** mélanger l'agneau haché, le coriandre, le gingembre et le poivre noir. Façonner en petites boulettes de la grosseur d'une noix de Grenoble. Les rouler dans la farine. Fondre 2 c. à soupe de beurre dans un poêlon. Briser le bâton de cannelle en languettes, ajouter au beurre. Lorsque chaud, sauter les boulettes de viandes, sur feu moyen.

2. **Dans** un autre poêlon, chauffer le

1 ou 2 gousses d'ail, écrasées
 3 oignons, tranchés
 1 tasse de Riz Dainty non cuit
 2 feuilles de laurier
 ½ tasse d'amandes émincées (facultatif)
 2 tasses d'eau chaude

reste du beurre, ajouter l'ail et l'oignon, et cuire jusqu'à légèrement doré. Ajouter le riz non cuit et brasser jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé du beurre, environ 5 minutes, sur feu doux.

3. **Ajouter** les feuilles de laurier, les amandes émincées et l'eau chaude. Amener à forte ébullition. Ajouter les boulettes de viande. Couvrir et mijoter 20 minutes. Rendement: 6 portions.

SAUCISSES DE LA NOUVELLE-ORLÉANS

Un merveilleux plat de famille vite préparé. Deux tasses de reste de jambon cuit peuvent être utilisées pour remplacer les saucisses.

2 c. à soupe de gras de bacon
 2 oignons moyens, émincés
 1 boîte (6 onces) de purée de tomate
 ½ tasse de céleri ou de piment vert, en dés

1. **Chauffer** le gras dans un poêlon de métal épais. Y faire dorer l'oignon émincé et les saucisses. Égoutter le gras qui reste dans le poêlon.

2. **Ajouter** la purée de tomate, le piment vert ou le céleri. Cuire sur feu moyen pendant 10 minutes, remuant presque sans cesse. Mettre dans une casserole.

1 lb de saucisses, coupées en 2
 1 tasse de Riz Dainty non cuit
 Sel et poivre au goût
 2 feuilles de laurier
 2 tasses d'eau
 4 échalotes, hachées fin

3. **Ajouter** le riz, la feuille de laurier, le sel, le poivre au goût et l'eau. Amener à ébullition. Couvrir et mijoter 15 minutes jusqu'à ce que le riz soit asséché et tendre.

4. **Au moment** de servir, mettre dans un plat de service chaud et saupoudrer d'échalote hachée fin. Rendement: 6 portions.

RIZ FRIT DE CALIFORNIE

½ à 1 tasse de porc maigre
 2 c. à soupe d'huile à salade
 1 oignon moyen, haché

1. **Couper** le porc en petits cubes. Chauffer l'huile à salade. Ajouter la viande et dorer sur feu moyen, en brassant souvent. Ajouter l'oignon et le piment vert, remuer vivement le tout.

2. **Cuire** le riz (voir modes de cuisson en page 2). Ajouter à la viande et aux légumes. Mélanger le tout avec une fourchette.

1 petit piment vert, en dés
 1 tasse de Riz Dainty non cuit
 3 à 4 c. à soupe de sauce soya

3. **Ajouter** la sauce soya et 2 tasses d'eau bouillante. Amener à forte ébullition, brasser, couvrir la casserole et mijoter 20 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre et ait absorbé le liquide.

4. **Servir** accompagné d'un petit bol d'échalote hachée et de la sauce soya. Rendement: 4 à 6 portions.

FOIE DE POULET AU RIZ

1 lb de foies de poulet
 2 c. à soupe de beurre
 ¼ lb de bacon
 1 gros oignon, émincé
 2 gousses d'ail, émincées fin
 1 c. à thé de sel
 ½ c. à thé de poivre assaisonné
 ½ lb de champignons frais, tranchés

1. **Chauffer** 2 c. à soupe de beurre dans un grand poêlon. Saisir les foies de volaille dans le beurre fondu, sur feu vif, retirer du poêlon et ajouter le bacon, coupé en petits dés. Cuire lentement jusqu'à ce que le bacon soit doré et croustillant. Retirer les morceaux de bacon avec une cuillère perforée et mettre de côté.

2. **Ajouter** au gras du poêlon les oignons, l'ail, le sel et le poivre. Cuire lentement pour ramollir, sur feu moyen, pendant 5 minutes. Ajouter les champignons et cuire 3 minutes. Ajouter le riz et cuire 3 minutes, en brassant sans cesse. Verser le mélange dans une grande casserole.

2 tasses de Riz Dainty non cuit
 1 c. à soupe de purée de tomate
 1 cube de bouillon de poulet
 4 tasses d'eau bouillante
 3 tomates, pelées et en dés
 1 tasse de fromage parmesan râpé
 2 c. à soupe de dés de beurre

3. **Brasser** ensemble l'eau bouillante, le cube de bouillon et la purée de tomate. Verser sur le mélange du riz. Couvrir et mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre.

4. **Incorporer** à l'aide d'une fourchette les tomates, la moitié du fromage parmesan râpé et les foies de poulet. Saupoudrer le dessus de 2 c. à soupe de dés de beurre et de l'autre moitié du fromage parmesan. Couvrir et garder chaud sur un feu très très bas ou au four à 250°F. pendant 20 minutes.

5. **Au moment** de servir, découvrir et saupoudrer le dessus des morceaux de bacon mis de côté. Rendement: 8 à 10 portions.

LES ABATIS AU RIZ

Le coeur, le foie, le gésier et le cou d'un poulet ou un plateau d'abats de poulet

- 1½ tasse d'eau
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre
- ¼ tasse de feuilles de céleri, émincées
- 1 carotte, pelée et râpée

1. **Mijoter** le coeur, le foie, le gésier et le cou dans l'eau bouillante, avec le sel, le poivre, les feuilles de céleri, la carotte râpée et la feuille de laurier, jusqu'à ce qu'ils soient tendres—environ 1 heure. Retirer les abatis de l'eau, mettre le cou de côté, hacher les abatis en petits morceaux. Réserver le liquide.

2. **Dorer** l'oignon dans le beurre, ajouter la farine, bien mélanger, ajouter le bouillon d'abatis. Cuire, en brassant jusqu'à l'obtention d'un

- 1 feuille de laurier
- 1 oignon, finement haché
- 2 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe de farine
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 4 c. à soupe de purée de tomate
- 1 tasse de Riz Dainty non cuit
- ½ tasse de crème sure

mélange lisse et crémeux. Ajouter l'ail, la purée de tomate et les abatis. Vérifier l'assaisonnement

3. **Cuire** le riz (voir modes de cuisson en page 2). Au riz cuit ajouter la crème sure, le sel et le poivre au goût.

4. **Au moment** de servir, faire un monticule avec le riz au centre d'un plat de service chaud, verser la sauce aux abatis tout autour. Rendement: 6 portions.

POULET AU RIZ AU SHERRY

- 2 petits poulets à griller (2 lb chacun)
- OU Un poulet à griller de 3½ livres
- 1 oignon, tranché mince
- ½ lb de champignons frais, tranchés
- ½ tasse de farine
- 1 c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre

- ½ c. à thé de paprika
- ¼ tasse d'huile à salade
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 12 olives noires dénoyautées
- 1 boîte (6 onces) de purée de tomate
- ½ tasse de sherry ou de vin rouge*
- 1 tasse de Riz Dainty non cuit
- ½ tasse de persil frais, émincé

1. **Couper** le poulet en quatre. Mettre la farine, le sel, le poivre et le paprika dans un sac. Mettre les morceaux de poulet dans le sac et brasser pour les bien enrober.

2. **Chauffer** l'huile à salade et sauter le poulet jusqu'à ce qu'il soit bien doré de tous côtés.

3. **Ajouter** l'ail, les olives, la purée de tomate, le sherry ou le vin rouge au poulet. Couvrir et mijoter sur feu doux jusqu'à ce que le poulet soit tendre.

4. **Cuire** le riz (voir modes de cuisson en page 2). Ajouter le persil et servir. Rendement: 6 portions.

*Le vin rouge ou le sherry peut être remplacé par du jus de pomme.



Côtes de porc "Barbecue", p. 7; Salade au riz, p. 25; Riz arménien, p. 23;



Paella d'ailes de poulet à la Houston, p. 5;
Piments verts farcis, p. 32;

Farce au riz avec pomme et noix, p. 24;
Riz moulé impérial, p. 29;

Soupe au riz créole, p. 4;
Tarte au saumon et au riz, p. 11.

VEAU PROVENÇAL

2 lb de veau, jarret ou épaule
 3 c. à soupe de beurre
 1 gousse d'ail, écrasée
 2 c. à soupe de jus de citron
 1/4 c. à thé de thym ou
 d'estragon
 1 c. à thé de purée de tomate

1 tasse de consommé
 1 tasse de crème sure
 4 tomates, pelées et hachées
 Sel et poivre au goût
 1 c. à soupe de ciboulette ou
 d'échalote, hachée
 1 tasse de Riz Dainty non cuit

1. Couper la viande en gros carrés de 1 pouce. Chauffer dans un poêlon 2 c. à soupe du beurre, jusqu'à couleur noisette, y saisir la viande sur feu vif. Retirer la viande du poêlon, mettre de côté.

2. Au gras qui reste dans le poêlon, ajouter l'autre cuillerée à soupe de beurre. Ajouter l'ail, remuer quelques secondes. Retirer le poêlon du feu, ajouter la farine, la purée de tomate, le jus de citron, le thym ou l'estragon. Brasser jusqu'à parfait mélange. Ajouter le consommé et la crème sure, brasser le tout pour bien mélanger.

3. Remettre le veau dans la sauce. Ajouter les tomates. Saler et poivrer au goût. Couvrir et mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre, environ 45 à 55 minutes, remuant quelquefois.

4. Cuire le riz (voir modes de cuisson en page 2). Assaisonner au goût. Beurrer une casserole peu profonde et la tapisser avec le riz cuit, le pressant au fond et sur les côtés. Saupoudrer le riz avec les échalotes ou la ciboulette. Verser la sauce au veau chaude dans le riz. Rendement: 6 portions.

BOEUF À LA CRÈME

Les éléments de base pour ce plat sont faciles à garder à portée de la main. Bien préparé, on peut le considérer comme un boeuf Stroganoff de famille.

2 tasses de reste de ragoût
 de boeuf OU
 1 boîte (16 onces) de ragoût de boeuf
 1 oignon, en dés
 1 boîte (2 onces) de tiges et
 morceaux de champignons

1/4 tasse de ketchup ou sauce
 chili
 1/4 c. à thé de thym
 1 c. à soupe de beurre
 1/2 tasse de crème sure
 1 tasse de Riz Dainty non cuit

1. Mélanger dans une casserole le ragoût de boeuf, l'oignon, les champignons (avec leur jus), le ketchup ou la sauce chili, le thym et le beurre. Mijoter ensemble, non couvert, pendant 15 minutes, remuant quelques fois.

2. Ajouter la crème sure en brassant, chauffer mais sans laisser

bouillir. Vérifier l'assaisonnement.

3. Cuire le riz (voir modes de cuisson en page 2). Saler et poivrer au goût. Ajouter un morceau de beurre, remuer avec une fourchette. Servir comme légume avec le boeuf en crème. Rendement: 6 portions.

Véritable curry d'agneau à l'indienne, p. 12; Pain au fromage à l'italienne, p. 11;

Pouding au riz à la compote aux pommes, p. 27;

RIZ FRIT MEXICAIN

Au Mexique, ce plat de riz toujours préparé dans une casserole de terre cuite est souvent servi comme mets familial en y ajoutant des oeufs que l'on brise sur le dessus du riz cuit. On couvre la casserole et les oeufs cuisent par la chaleur du riz.

3 c. à soupe d'huile à salade
1 tasse de Riz Dainty non cuit
1 oignon, émincé

1. **Chauffer** l'huile à salade, ajouter le riz et cuire sur feu moyen jusqu'à couleur noisette.
2. **Ajouter** l'oignon, les tomates, le bouillon ou le consommé et le sel. Amener à forte ébullition. Couvrir et cuire sur feu lent environ 15

3 tomates, taillées en dés
2 tasses de bouillon ou de consommé
Sel au goût

- minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et sec.
3. **Servir** accompagné d'un contenant de poudre de chili, d'un bol d'oeufs durs hachés et d'un bol d'olives noires et vertes. Rendement: 4 à 6 portions.

RIZ VERT, BLANC, NOIR

Un légume des plus attrayants. Délicieux servi avec du jambon cuit au four.

2 c. à soupe d'huile à salade
1 oignon, taillé en dés
10 amandes ou noix de Grenoble, hachées
1 tasse de Riz Dainty non cuit

1. **Dorer** l'oignon et les noix dans l'huile à salade chaude. Ajouter le riz et brasser pour bien enrober avec l'huile.
2. **Ajouter** le reste des ingrédients (il n'est pas nécessaire de décongeler les fèves de Lima). Amener à

1 c. à thé de sel
1 boîte de fèves de Lima congelées
½ tasse d'olives noires, hachées
2 tasses d'eau bouillante
1 c. à soupe de beurre

- ébullition. Couvrir et cuire 15 minutes sur feu moyen. Retirer du feu et laisser reposer 45 minutes avant de découvrir. Ajouter une cuillerée à soupe de beurre juste au moment de servir. Rendement: 6 portions.

RIZ À L'OIGNON

Délicieux avec les rôtis braisés et les pains de viande.

1 enveloppe de soupe à l'oignon déshydratée
2 tasses d'eau

1. **Combiner** dans une casserole la soupe à l'oignon déshydratée, l'eau et le riz. Amener à forte ébullition, brassant une ou deux fois avant d'atteindre le point d'ébullition. Baisser le feu, couvrir et

1 tasse de Riz Dainty non cuit
¼ c. à thé de poivre
¼ à ½ tasse de fromage râpé

- mijoter 14 à 16 minutes, sans retirer le couvercle.
2. **Au moment** de servir, remuer le riz avec une fourchette, ajouter le poivre et le fromage râpé. Rendement: 6 portions.

RIZ BLANC À LA PARISIENNE

1 tasse de Riz Dainty non cuit
3 c. à soupe de beurre
½ lb de fromage "cottage"
½ tasse de crème sure (commerciale)

1. **Cuire** le riz (voir modes de cuisson en page 2). Refroidir.
2. **Fondre** le beurre dans une casserole. Ajouter le riz refroidi, le fromage "cottage", la crème sure, les échalotes, le persil, le sel et le poivre. Remuer le tout avec une

4 échalotes, finement hachées
Persil haché, au goût
Sel et poivre au goût

- fourchette. Couvrir.
3. **Cuire** sur feu très doux environ 5 minutes ou juste assez pour bien réchauffer, en brassant une ou deux fois pendant la cuisson. Rendement: 6 portions.

RIZ FRIT À LA CHINOISE

Pour un riz frit parfait utiliser du riz cuit refroidi. On peut, au goût, ajouter un reste de poulet ou de porc.

1 tasse de Riz Dainty non cuit
3 c. à soupe d'huile à salade
1 oeuf
3 c. à soupe de sauce soya

1. **Cuire** le riz (voir modes de cuisson en page 2). Refroidir.
2. **Chauffer** l'huile à salade dans un grand poêlon de 10-12 pouces. Casser l'oeuf dans le poêlon. Remuer vivement jusqu'à ce que l'oeuf soit cuit, le couper en languettes.

½ tasse de champignons, tranchés
3 échalotes, émincées
¼ c. à thé de monosodium glutamate

3. **Ajouter** le riz refroidi et le reste des ingrédients. Remuer avec une fourchette, sur feu moyen, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud (3 à 7 minutes). Servir sans délai. Rendement: 6 portions.

PILAF AU CURRY

Ce pilaf est très bon servi avec toutes les viandes grillées ou les fruits de mer bouillis.

3 c. à soupe de beurre
1 c. à thé de poudre de curry
1 gros oignon, émincé

1. **Fondre** le beurre dans un grand poêlon. Ajouter le curry et l'oignon. Brasser sans arrêt sur feu moyen, pendant 5 minutes.
2. **Ajouter** le riz et remuer sur feu moyen pour dorer légèrement le riz.

1 tasse de Riz Dainty non cuit
2 tasses de consommé
Sel et poivre au goût

- Ajouter le consommé, assaisonner au goût. Amener à ébullition, couvrir et cuire sur feu doux de 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Rendement: 6 portions.

RIZ ARMÉNIEN

Pilaf bien connu, excellent servi avec les Shish-Kébabs, le rôti d'agneau, les côtelettes d'agneau, les boulettes de viande.

- 1/2 tasse de nouilles fines, coupées en morceaux de 1"
- 1/4 tasse de noix de Grenoble, hachées
- 1/4 tasse de beurre fondu
- 1 1/2 tasse de Riz Dainty non cuit

- 3 tasses de consommé
- 2 c. à soupe de raisins de Corinthe
- 1/4 c. à thé de quatre-épices
- Sel et poivre au goût

1. **Fondre** le beurre, y ajouter les nouilles et les noix, dorer légèrement sur feu moyen. Ajouter le riz et continuer la cuisson, en brassant, pendant 2 minutes.

2. **Ajouter** le consommé, les raisins

de Corinthe, le quatre-épices, le sel et le poivre. Bien mélanger. Amener à forte ébullition. Couvrir et cuire 20 minutes sur feu très bas. Saupoudrer de persil au moment de servir. Rendement: 6 portions.

POIS VERTS AU RIZ

- 1 tasse de Riz Dainty non cuit
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 boîte de pois verts

- Sel et poivre au goût
- 1/4 c. à thé de monosodium glutamate

1. **Cuire** le riz (voir modes de cuisson en page 2).

2. **Fondre** le beurre, ajouter le riz cuit. Brasser jusqu'à parfait mélange. Couvrir. Placer sur un feu

doux. 3. **Égoutter** les pois verts et les ajouter au riz. Assaisonner au goût. Chauffer, en brassant avec une fourchette et servir. Rendement: 6 portions.

CHAMPIGNONS ET RIZ À LA GRECQUE

- 1/2 tasse de beurre
- 2 oignons moyens, finement hachés
- 1/2 à 1 lb de champignons frais, coupés en quatre
- 1 tasse de céleri, finement taillé en dés
- 1/2 tasse de persil frais, haché

- 1/2 tasse d'eau, 1/2 tasse de vin blanc
- OU 1 tasse de consommé
- 1 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre
- 1 tasse de Riz Dainty non cuit

1. **Dorer** les oignons dans le beurre. Ajouter les champignons, brasser vivement sur feu vif, pendant 1 minute.

2. **Ajouter** le céleri, le persil, l'eau et le vin ou le consommé, le sel et le

poivre. 3. **Amener** à ébullition. Ajouter le riz, bien remuer et cuire, couvert, sur feu doux, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé, environ 20 minutes. Rendement: 6 portions.



FARCES

FARCE POUR LA DINDE

Pour farcir un poulet préparer la moitié de cette nouvelle farce au riz.

- 1 tasse de Riz Dainty non cuit
- 1/4 lb de saucisses
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 gros oignon, haché
- 1/4 à 1/2 lb de champignons, tranchés
- 1 tasse de céleri, taillé en dés
- 1/4 tasse de feuilles de céleri, hachées

- 3 tasses de cubes de pain grillé
- 2 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de sarriette
- 1/4 c. à thé de thym ou de sauge
- 1/2 tasse d'eau froide
- 1 oeuf

1. **Cuire** le riz (voir modes de cuisson en page 2). Mettre de côté.

2. **Cuire** les saucisses, coupées en morceaux de 1 pouce. Ajouter le beurre, les oignons et les champignons. Frire le tout environ 3

minutes. 3. **Ajouter** les autres ingrédients et le riz cuit. Remuer jusqu'à parfait mélange. Vérifier l'assaisonnement. Rendement: 7 tasses de farce.

FARCE AU RIZ AVEC POMME ET NOIX

Farce délicieuse pour poussin, poulet ou canard ou encore à utiliser entre deux tranches de jambon.

- 1/3 tasse de Riz Dainty non cuit
- 4 c. à soupe de beurre
- 2 oignons, finement hachés
- 1 grosse pomme, pelée et taillée en dés

- 1/2 tasse de noix de Grenoble, hachées
- 2 c. à soupe de jus de citron*
- Une pincée d'estragon ou de sauge
- Sel et poivre

1. **Cuire** le riz (voir modes de cuisson en page 2). 2. **Fondre** 2 c. à soupe du beurre dans un poêlon, y faire dorer les oignons. Ajouter la pomme et brasser avec les oignons pendant 2 minutes.

3. **Ajouter** le reste du beurre. Lorsque fondu, ajouter le reste des ingrédients et le riz, bien mélanger le tout. Assaisonner au goût. Refroidir et utiliser pour farcir la volaille de votre choix.

*On peut remplacer le jus de citron par du Cointreau ou toute autre liqueur à l'orange.



SALADES

SALADE AU RIZ

1 tasse de Riz Dainty non cuit
 ¼ tasse d'huile à salade
 3 c. à soupe de vinaigre
 1 c. à thé de sel
 ¼ c. à thé de poivre

1. **Cuire** le riz (voir modes de cuisson en page 2).
2. **Ajouter** au riz tiédi, l'huile à salade, le vinaigre, le sel et le poivre. Bien mélanger à l'aide de deux fourchettes. Laisser reposer une

1 tasse de fromage doux, en dés
 12 radis, tranchés
 2 c. à soupe de noix de Grenoble, hachées
 3 c. à soupe de persil, émincé

- heure à la température de la pièce, avant de servir.
3. **Ajouter** les autres ingrédients, mélanger, vérifier l'assaisonnement et servir dans un nid de laitue. Rendement: 6 portions.

SALADE DE RIZ ESTIVALE

1 tasse de Riz Dainty non cuit
 2 carottes, pelées et râpées
 ¼ tasse d'échalote, hachée
 ¼ tasse de persil, émincé
 ¼ tasse de céleri et les feuilles

1. **Cuire** le riz (voir modes de cuisson en page 2). Refroidir, et mettre dans un bol.
2. **Au riz** refroidi ajouter les carottes, l'échalote, le persil, le céleri et les feuilles de céleri.
3. **Mélanger** le sel, le poivre, la

La vinaigrette:
 ½ c. à thé de sel
 ¼ c. à thé de poivre
 ¼ c. à thé de moutarde sèche
 1 pincée de sucre
 2 c. à soupe de vinaigre de cidre ou de vin
 4 c. à soupe d'huile à salade

- moutarde sèche, le sucre, le vinaigre de cidre ou de vin et l'huile à salade. Verser sur le riz, mélanger légèrement avec une fourchette. Garnir de quartiers d'oeufs durs et de tranches de tomates. Rendement: 6 portions.



DESSERTS

RIZ SUCRÉ À L'ORANGE

1 tasse de Riz Dainty non cuit
 Le zeste de 2 oranges
 1 tasse de sucre
 ⅓ tasse d'eau
 ½ c. à thé de turmeric
 1 c. à soupe d'eau chaude

1. **Cuire** le riz (voir modes de cuisson en page 2).
2. **Pendant** que le riz cuit, râper le zeste d'orange en fines languettes. Couvrir d'eau froide, amener à ébullition, bouillir 5 minutes.
3. **Faire** un sirop avec l'eau et le sucre, et lorsque prêt, ajouter le zeste d'orange égoutté. Verser ce sirop chaud sur le riz cuit et remuer avec une fourchette jusqu'à ce que le riz soit bien enrobé du sirop.

¼ tasse de beurre fondu
 ½ tasse de noix de Grenoble, finement hachées
 De minces tranches d'orange pelées

4. **Beurrer** une casserole, y verser le riz. Faire un monticule au milieu. Avec le manche d'une cuillère de bois faire un trou au centre du riz.
5. **Mélanger** le turmeric, l'eau chaude et le beurre. Chauffer pour fondre le beurre. Verser sur le riz. Chauffer 15 minutes dans un four à 350°F. Garnir de noix émincées et de tranches d'orange. Rendement: 6 portions.

CRÈME DE RIZ AU CITRON

Crémeuse, savoureuse, facile à faire, cette crème de riz se conservera de 4 à 6 jours, bien couverte, au réfrigérateur.

1 tasse de Riz Dainty non cuit
 4 tasses de lait
 Une pincée de sel

1. **Mettre** tous les ingrédients, sauf la cannelle ou la muscade, dans une casserole de métal épais.
2. **Cuire**, non couverte, sur feu doux, pendant 1 heure. Remuer quelques fois pendant la cuisson.

3 morceaux de pelure d'un citron
 4 c. à soupe de sucre
 Cannelle ou muscade

3. **Verser** dans un plat de service. Saupoudrer de cannelle ou de muscade. Couvrir et réfrigérer pour bien refroidir. Servir tel quel ou avec de la confiture aux framboises. Rendement: 6 portions.

RIZ AU SIROP D'ÉRABLE ET AUX NOIX

- ½ tasse de Riz Dainty non cuit
- 1 tasse de crème de table
- 1 tasse de lait
- ⅓ tasse de sucre ou de sirop d'érable
- ¼ c. à thé de sel
- 2 oeufs
- ¼ tasse de raisins secs

1. **Mélanger** dans le haut d'un bain-marie le riz, la crème, le lait, le sucre ou le sirop d'érable et le sel. Couvrir et cuire au-dessus de l'eau bouillante, environ 1 heure ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Remuer quelquefois.

2. **Battre** les oeufs, ajouter lentement un peu du riz chaud cuit aux oeufs, en battant sans cesse. Ajouter au reste du riz et brasser jusqu'à ce que le tout épaisse légèrement. Refroidir.

3. **Tremper** les raisins dans le jus

- ¼ tasse de jus d'orange ou de pomme
- 1 tasse de crème à fouetter
- 1 c. à thé de vanille
- Muscade au goût
- 1 tasse de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de beurre
- ¼ tasse de noix de Grenoble, hachées

d'orange ou de pomme, pendant que le pouding refroidi.

4. **Fouetter** la crème, mélanger au riz refroidi, de même que les raisins égouttés et la vanille. Verser dans un plat de service. Saupoudrer de muscade. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

5. **Préparer** une sauce en faisant bouillir ensemble pendant 5 minutes le sirop d'érable, le beurre et les noix de Grenoble. Refroidir à la température de la pièce. (Ne pas réfrigérer). Servir avec le pouding. Rendement: 8 portions.

POUDING AU RIZ À LA COMPOTE AUX POMMES

- 1 tasse de Riz Dainty non cuit
- 4 tasses de lait
- ¼ c. à thé de sel
- ½ tasse de sucre
- 1 c. à thé de vanille ou d'essence d'amande

1. **Mettre** dans une casserole le riz, le lait et le sel; amener lentement le lait à ébullition. Ajouter la ½ tasse de sucre, bien remuer, couvrir et mijoter 20 à 35 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et crémeux. Retirer du feu et ajouter la vanille.

2. **Ajouter** le zeste de citron râpé à la compote aux pommes, couvrir le fond d'un plat à pouding d'un rang de riz. Recouvrir de compote

- 2 à 3 tasses de compote aux pommes (faite à la maison ou en boîte)
- Le zeste râpé de ½ citron
- 2 à 3 blancs d'oeufs
- 4 à 6 c. à soupe de sucre

aux pommes, répéter ce procédé jusqu'à complète utilisation des ingrédients.

3. **Préparer** une meringue avec les blancs d'oeufs battus et le sucre. Placer sur le dessus du riz, cuire dans un four 375°F. de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la meringue soit d'un beau doré. Servir chaud ou froid. Rendement: 6 portions.

POUDING AU RIZ MOULÉ STE-LUCIE

- ½ tasse de Riz Dainty non cuit
- ½ enveloppe de gélatine non aromatisée
- ¼ tasse de jus d'orange ou de sherry
- ½ c. à thé de sel
- ¼ tasse de sucre
- ½ tasse d'amandes blanchies, tranchées
- 1 tasse de crème à fouetter

1. **Cuire** le riz (voir modes de cuisson en page 2). Refroidir à la température de la pièce.

2. **Saupoudrer** la gélatine sur le jus d'orange ou le sherry. Laisser reposer 5 minutes. Dissoudre au-dessus de l'eau chaude. Ajouter le sel et le sucre et remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

3. **Ajouter** au riz le mélange fondu

de gélatine-sucre. Bien mélanger et ajouter les amandes tranchées, en brassant.

4. **Fouetter** la crème, incorporer au riz. Huiler un moule et y verser le riz. Réfrigérer pour faire prendre. Au moment de servir, démouler et verser un peu de la garniture choisie sur le dessus. Rendement: 6 portions.

CRÈME DE RIZ À L'ANANAS

Une vieille recette toujours à l'honneur. En été, remplacer l'ananas râpé par 2 tasses de fraises fraîches écrasées et sucrées.

- ½ tasse de Riz Dainty non cuit
- ½ tasse de sucre à fruits

1. **Cuire** le riz (voir modes de cuisson en page 2). Refroidir à la température de la pièce.

2. **Mélanger** le riz refroidi, le sucre et l'ananas râpé.

- 1 tasse d'ananas râpé bien égoutté
- 1 tasse de crème à fouetter

3. **Fouetter** la crème et l'incorporer au riz. Verser dans un plat de cristal et réfrigérer jusqu'au moment de servir. Rendement: 6 portions.

POUDING PÊCHES-RIZ

- ½ tasse de Riz Dainty non cuit
- 1 boîte de pêches tranchées
- 2½ tasses de lait
- ¼ tasse de sucre
- ½ c. à thé de sel

1. **Cuire** le riz (voir modes de cuisson en page 2).

2. **Égoutter** les pêches et mettre les tranches sur du papier absorbant (faire de même pour n'importe quel autre fruit).

- 2 oeufs
- ½ c. à thé d'essence d'amande
- Le zeste râpé d'un citron ou d'une orange
- 2 c. à soupe de cassonade

3. **Mélanger** le sucre, le sel, le lait et les oeufs dans le haut d'un bain-marie, battre le tout. Cuire sur l'eau chaude mais non bouillante, en brassant presque sans arrêt, jusqu'à ce que le mélange épaisse légèrement, environ 20 minutes. (à suivre)

4. **Retirer** du feu, ajouter le riz cuit, l'essence d'amande et le zeste de citron ou d'orange. Remuer pour bien mélanger.

5. **Dans** un plat à pouding, placer en rangs alternés les pêches et la

crème de riz. Saupoudrer le dessus de cassonade. Cuire 30 minutes dans un four à 350°F. ou jusqu'à ce que la cossetarde soit prise. Servir tiède ou froid. Rendement: 6 portions.

POUDING AU RIZ AUX MACARONS

Ce merveilleux pouding au riz recouvert d'une croûte de macarons aux amandes est aussi délicieux chaud que froid. Servir tel quel ou accompagner de crème de table ou de crème fouettée.

4 tasses de lait
 1/2 tasse de sucre
 1/3 tasse de Riz Dainty non cuit
 Une pincée de sel
 2 c. à soupe de beurre ramolli

1. **Mettre** dans une casserole beurrée de 1 1/2 pinte le lait, le sucre, le riz, le sel et le beurre. 2. **Cuire** dans un four à 325°F., non couvert, pendant 1 1/2 heure, remuant 4 ou 5 fois pendant la cuisson.

Assez de macarons aux amandes pour recouvrir le dessus
 1 oeuf battu
 1/2 c. à thé de vanille
 1/2 c. à thé d'essence d'amande

3. **Retirer** du four, recouvrir de macarons, le côté bombé sur le dessus. Battre l'oeuf avec la vanille et l'essence d'amande, verser sur les macarons et cuire une autre demi-heure. Rendement: 6 portions.

RIZ MOULÉ IMPÉRIAL

Un très beau dessert pour le dîner. On peut le préparer en remplissant le centre du riz non démoulé de fruits frais, tranchés et sucrés ou de fraises et de crème fouettée.

1/2 tasse de Riz Dainty non cuit
 3 tasses de lait
 1/4 tasse de beurre
 1/2 tasse de sucre

1. **Mettre** dans une casserole le riz et le lait. Couvrir et mijoter 1 heure sur feu doux, ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et crémeux.

2. **Ajouter** le beurre, le sucre et le sel, brasser pour bien incorporer au riz.

3. **Battre** les jaunes d'oeufs. Y ajouter un peu du riz chaud. Verser

Une pincée de sel
 2 jaunes d'oeufs
 1 c. à thé d'essence d'amande
 2 blancs d'oeufs

dans le reste du riz en brassant et cuire 3 minutes, remuant sans arrêt.

4. **Retirer** le riz du feu, ajouter l'essence et y incorporer les blancs d'oeufs battus en neige. Verser dans un moule. Couvrir et réfrigérer 3 à 5 heures. Au moment de servir, démouler et garnir au goût. Rendement: 6 portions.

CRÈME AU RIZ DEMI-GLACÉE

Un dessert élégant et versatile d'origine italienne. Si l'on omet la crème fouettée il se sert comme riz au lait. Glacée, cette crème est délicieuse servie avec des fraises congelées dégelées, riche et succulente, servie avec une sauce au butterscotch.

4 c. à soupe de Riz Dainty non cuit
 1 chopine de lait
 1/2 tasse de sucre

1. **Mettre** le riz et le lait dans une casserole, couvrir et mijoter 1 heure, sur feu doux, ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et épais.

2. **Retirer** du feu, ajouter le sucre en brassant, puis la vanille et le zeste d'orange râpé, continuer de brasser pour dissoudre le sucre.

1 c. à thé de vanille
 Le zeste râpé de 1 orange
 1/2 tasse de crème à fouetter

Verser dans un plat et réfrigérer pour bien refroidir.

3. **Fouetter** la crème, ajouter au riz refroidi. Verser dans un moule, couvrir et placer au congélateur jusqu'au moment de servir. Le centre doit être mou et le tour congelé. Rendement: 6 portions.

CRÈME BRÛLÉE AU RIZ

En Espagne, ce très délicieux pouding au riz est parfumé au sherry sec ou au vin de Madère que l'on peut remplacer par la vanille.

1 tasse de Riz Dainty non cuit
 2 tasses d'eau
 2 épaisses tranches de citron non pelées
 1/2 c. à thé de sel
 2 tasses de lait
 2 tasses de crème de table

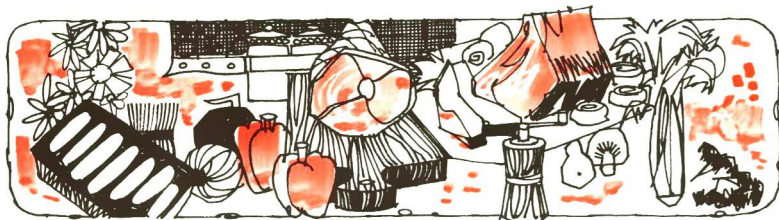
1. **Mettre** les tranches de citron et le sel dans l'eau et amener à forte ébullition. Ajouter le riz et bouillir fortement pendant 5 minutes. Bien égoutter, retirer le citron.

2. **Remettre** le riz dans la casserole, ajouter le lait, la crème, le zeste de citron, le sherry ou la vanille, amener lentement le lait à ébullition. Couvrir et mijoter 10 minutes. Ajouter le sucre, couvrir et mijoter un autre 20 minutes ou jusqu'à ce

Zeste râpé de 1/2 citron
 1 c. à soupe de sherry sec ou de madère OU
 2 c. à thé de vanille
 1/4 tasse de sucre
 1/2 c. à thé de cannelle
 6 c. à soupe de cassonade

que le riz soit crémeux.

3. **Verser** dans un plat de service allant au four, couvrir et réfrigérer 5 à 6 heures. Au moment de servir, mélanger la cassonade et la cannelle, saupoudrer sur le dessus du pouding, placer sous la flamme directe jusqu'à ce que la cassonade caramélise. Surveiller de près car cela ne prendra que 1 ou 2 minutes. Servir aussitôt tel quel ou avec de la crème. Rendement: 6 à 8 portions.



RESTES

Voir aussi les recettes suivantes:

Les abatis au riz, page 15; Riz frit à la chinoise, page 22; Anneau de riz au jambon, page 10; Casserole Charcuton, page 7; Boeuf à la crème, page 20; Saucisses de la

Nouvelle-Orléans, page 13; Jambon Rosalie, page 10; Tarte au saumon et au riz, page 11; Pouding au riz à la compote aux pommes, page 27.



VIN

SAKE-MAISON

Peut-être un jour, il vous en dira d'essayer cette recette de Sake-Maison.

2½ lb de Riz Dainty à grain court
4 lb de sucre granulé

1. **Mettre** tous les ingrédients dans une grande jarre. Couvrir d'un double de coton à fromage. Laisser reposer 21 jours ou jusqu'à ce que le liquide soit limpide.

2. **Passer** à travers un filtre de papier ou un papier absorbant double, dans des bouteilles stérilisées. Laisser débouchées pendant

1 gâteau de levure ou 1 enveloppe de levure sèche active
1 gallon d'eau froide

3 jours, en couvrant avec une rondelle de coton à fromage attachée au goulot de la bouteille avec une ficelle.

3. **Boucher** avec des bouchons de liège stérilisés ou des bouchons neufs. Laisser reposer pendant 3 à 6 mois, dans un endroit frais et sombre, avant d'utiliser.

PLATS SANS SEL

RECETTES AU RIZ POUR RÉGIME DÉCHLORURÉ

Teneur du riz en sodium, gras et cholestérol:

½ tasse de riz poli, **cuit**:—
0.4 milli.—sodium
0.1 gramme—gras
Pas de cholestérol

1 tasse de riz poli, **non cuit**:—
3.8 milli.—sodium
0.6 gramme—gras
Pas de cholestérol

PIMENTS VERTS FARCIS

Un piment vert ainsi apprêté ne contient que 2.6 milligrammes de sodium.

⅔ tasse de Riz Dainty non cuit
6 piments verts
1 petit oignon, haché
3 c. à soupe d'huile d'olive
¼ c. à thé de sarriette

¼ c. à thé de thym
½ tasse de jus de tomate non salé
¼ c. à thé de poivre
Substitut du sel, au goût

1. **Cuire** le riz (voir modes de cuisson en page 2), en omettant le sel. Mettre de côté.

2. **Retirer** la tige, les graines et les membranes des piments. Laver l'intérieur et l'extérieur. Placer dans une casserole, verser de l'eau bouillante dessus, couvrir et bouillir 3 minutes. Bien égoutter. Couper chaque piment en deux sur la longueur.

3. **Dorer** l'oignon dans l'huile, ajouter la sarriette et le thym. Brasser pour bien mélanger. Ajouter le riz cuit, le jus de tomate, le poivre et le substitut du sel.

4. **Remplir** chaque moitié de piment avec le mélange du riz. Mettre dans un plat à cuisson. Cuire dans un four à 400°F. de 20 à 30 minutes. Servir. Rendement: 6 portions.

SAUCE AUX TOMATES SANS SEL

2 c. à soupe de beurre non salé
2 c. à soupe de farine
1 feuille de laurier ou 1 c. à thé de curry

¼ c. à thé de poivre
1 c. à soupe de jus de citron frais
1 tasse de jus de tomate non salé
1 tasse de Riz Dainty non cuit

1. **Fondre** le beurre, ajouter la farine et bien mélanger le tout.

2. **Ajouter** la feuille de laurier ou le curry, le poivre, le jus de citron et le jus de tomate. Cuire sur feu moyen, en brassant presque sans cesse, jusqu'à mélange lisse et cré-

meux.

3. **Cuire** le riz (voir modes de cuisson en page 2), en omettant le sel. Mettre sur un plat de service chaud. Verser la sauce sur le dessus du riz et servir. Rendement: 4 portions.

PLATS SANS SEL

RIZ AU BEURRE ET AU CITRON

De la margarine non salée et de l'huile d'olive peuvent également être utilisées à la place du beurre non salé.

½ tasse de Riz Dainty non cuit
1 c. à soupe de beurre non salé
Le zeste râpé de ½ citron

Le jus de ½ citron
1 c. à soupe de persil ou de ciboulette, émincé

1. **Cuire** le riz (voir modes de cuisson en page 2), en omettant le sel.
2. **Fondre** le beurre, retirer du feu. Ajouter le zeste de citron, le jus de citron et le persil ou la ciboulette. Ajouter au riz cuit, remuer avec

une fourchette jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Utiliser comme légume ou comme plat principal avec une salade. Rendement: 4 portions.

RIZ ESPAGNOL

Pour varier, recouvrir de ¼ tasse de champignons frais, finement tranchés, et 1 gousse d'ail, écrasée, sautés dans 1 c. à thé de beurre non salé ou d'huile d'olive.

½ c. à thé d'huile d'olive
½ tasse de Riz Dainty non cuit
2 tasses de tomates ou de jus de tomate non salé
½ tasse d'eau

1 petit oignon, émincé
2 c. à soupe de piment vert, haché
1 tasse de fromage (faible teneur en sodium), râpé
2 c. à soupe de beurre non salé

1. **Graisser** une casserole avec l'huile d'olive. Y verser le riz non cuit.
2. **Amener** à ébullition les tomates ou le jus de tomate et l'eau. Verser sur le riz. Ajouter l'oignon, le piment vert. Brasser pour bien mélanger.

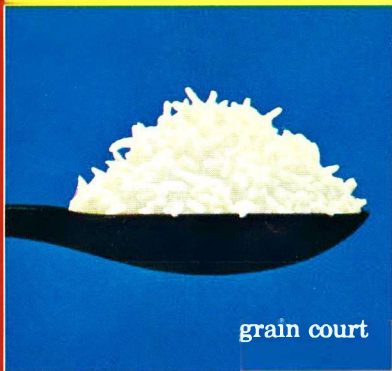
3. **Saupoudrer** le fromage sur le dessus. Parsemer de dés de beurre. Couvrir et cuire dans un four à 325°F. pendant 1 heure. Remuer une ou deux fois pendant la cuisson. Le fromage en fondant s'incorpore au riz. Rendement: 4 portions.

INDEX

Soupes	Soupe au riz et aux tomates	3
	Consommé au curry	3
	Soupe au riz créole	4
	Soupe au poulet Macdonald	4
Casserolées et plats au four	Paella d'ailes de poulet à la Houston	5
	Repas de famille éclair	6
	Casserole de boeuf haché	6
	Casserole Charcuton	7

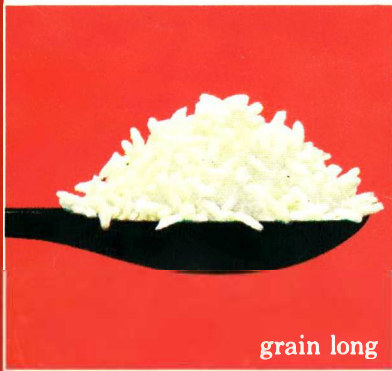
	Côtes de porc "Barbecue"	7
	Côtelettes de porc au four avec riz	8
	Riz doré aux épinards	8
	Tomates farcies	9
	Riz aux légumes	9
	Jambon Rosalie	10
	Anneau de riz au jambon	10
	Tarte au saumon et au riz	11
	Pain au fromage à l'italienne	11
Plats à la poêle	Véritable curry d'agneau à l'indienne	12
	Croquettes d'agneau et de riz	13
	Saucisses de la Nouvelle-Orléans	13
	Riz frit de Californie	14
	Foie de poulet au riz	14
	Les abatis au riz	15
	Poulet au riz au sherry	15
	Veau provençal	20
	Boeuf à la crème	20
	Riz frit mexicain	21
	Riz vert, blanc, noir	21
	Riz à l'oignon	21
	Riz blanc à la parisienne	22
	Riz frit à la chinoise	22
	Pilaf au curry	22
	Riz arménien	23
	Pois verts au riz	23
	Champignons et riz à la grecque	23
Farces	Farce pour la dinde	24
	Farce au riz avec pomme et noix	24
Salades	Salade au riz	25
	Salade de riz estivale	25
Desserts	Riz sucré à l'orange	26
	Crème de riz au citron	26
	Riz au sirop d'érable et aux noix	27
	Pouding au riz à la compote aux pommes	27
	Pouding au riz moulé Ste-Lucie	28
	Crème de riz à l'ananas	28
	Pouding pêches-riz	28
	Pouding au riz aux macarons	29
	Riz moulé impérial	29
	Crème au riz demi-glacée	30
	Crème brûlée au riz	30
Restes	Sake-Maison	31
Vin	Sake-Maison	31
Plats sans sel	Piments verts farcis	32
	Sauce aux tomates sans sel	32
	Riz au beurre et au citron	33
	Riz espagnol	33

Riz Dainty



Le riz à grain court **Dainty** est un riz blanc léger, très économique dans n'importe quelle recette.

Riz Dainty



Le riz à grain long **Dainty** est un riz de qualité "gourmet" au grain plus ferme, mais d'un prix à peine supérieur à celui du riz à grain court.