

QU'EST-CE QU'ON MIJOTE ? – 30 novembre 2021

Boules de riz et mayonnaise épicée végane, par Isabelle

2 remarques :

Il y a beaucoup plus de mayonnaise que ce qui est nécessaire pour réaliser les boules de riz, mais il faut faire une quantité suffisante pour que le mixeur puisse fonctionner. C'est une bonne trempette pour des crudités, ou une sauce pour agrémenter des légumes, de la viande et du poisson... même si c'est de la mayonnaise végane, vous avez le droit ! Elle se conservera quelques jours au frais dans un bocal fermé.

Il est nécessaire de mettre les noix de cajou à tremper au moins 2h avant l'atelier (au plus tôt la veille au soir) et de faire cuire le riz avant l'atelier.

MAYONNAISE ÉPICÉE

Ingrédients :

200g de noix de cajou*
(à mettre à tremper au moins 2h avant)

3 dattes dénoyautées

2 cuillères à soupe de jus de citron

½ cuillère à soupe de pâte de piment
(type harissa, sambal oelek, sauce sriracha)

1 gousse d'ail

1 cuillère à soupe d'oignon en poudre

1 pincée de sel

Ustensiles :

Un bol

Un mixeur

Une spatule

Un bocal

*Mettre les noix de cajou dans un bol, couvrir d'eau et laisser tremper pendant 2 heures au moins (on peut les mettre à tremper la veille au soir ou le matin en préparant son déjeuner).

Égoutter les noix de cajou et les transférer dans le bol du mixeur. Ajouter 10cl (un peu moins d'1/2 tasse) d'eau et le reste des ingrédients. Mixer jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Réserver dans un bocal.

Rincer le bol du mixeur.

BOULES DE RIZ

Ingrédients :

½ avocat pelé

1 cuillère à soupe de jus de citron vert de préférence (mais jaune cela convient aussi)

175g de riz à grains courts cuit* (type riz à sushis, du riz complet convient aussi, mais pas de grains fins comme du riz Basmati)

3 cuillères à soupe de graines de sésame grillées + pour l'enrobage

1 cuillère à café de tamari ou sauce soja

3 brins de ciboulette

Ustensiles :

Mixeur

Un saladier

Une cuillère

Un petit bol

Film alimentaire

Une petite assiette

Une assiette ou boîte pour conserver les boules

Couper l'avocat en petits dés (0,5cm). Le mettre dans un saladier avec le jus de citron vert. Réserver.

Hacher les brins de ciboulette. Dans le bol du mixeur, mettre le riz, les graines de sésame, le tamari et la ciboulette. Donner plusieurs impulsions jusqu'à ce que le riz devienne collant.

Vider le contenu du mixeur dans un saladier. Diviser le mélange de riz dans le saladier et l'avocat en 6 parts.

Tapisser un petit bol de film alimentaire, en laissant celui-ci dépasser sur les côtés.

Prélever 2/3 d'une part de riz (environ 2 cuillères) et les déposer dans le fond du bol. Y déposer une part d'avocat et ½ cuillère à café de mayonnaise épicée.

Déposer le 1/3 restant de riz (environ 1 cuillère) sur le dessus. Rassembler les côtés du film alimentaire, l'entortiller, soulever le paquet et former une boule. Ôter le film avant de placer la boule dans la paume pour terminer de la modeler.

Répéter l'opération pour former 6 boules de riz au total.

Verser des graines de sésames restantes dans une assiette et y rouler les boules pour les enrober.

Les boules sont prêtes à être dégustées ! Elles sont un en-cas facile à emporter.