

FLANS DE RIZ AU COULIS D'ORTIES

Flans

200 g de riz basmati
sel-poivre
1 fenouil haché menu
1 échalote hachée menu
1 c. à s. d'huile d'arachide
400 ml d'eau, additionnée
d'un demi-cube de bouillon végétal
3 c. à s. de farine, diluée
dans 1 dl de lait de soja non sucré

Coulis

150 g de feuilles d'orties
½ cube de bouillon végétal
10 g + 25 g de margarine
2 c. à s. de farine
un peu de lait de soja non sucré
sel-poivre

Chauffer l'huile dans une casserole et y faire revenir pendant 10 minutes l'échalote et le fenouil. Saler et poivrer selon le goût. Laver le riz et l'ajouter au légumes, ainsi que le bouillon végétal. Faire cuire sur feu doux jusqu'à absorption complète de l'eau.

Faire fondre 10 g de margarine dans une casserole et y faire blanchir les feuilles d'orties pendant 10 minutes. Les mixer finement et réserver.

Mixer le riz aux légumes et lui ajouter la farine diluée dans le lait de soja. Tasser la préparation

dans des ramequins huilés. Porter le four à 180° et cuire les flans pendant 30 minutes. Vérifier la cuisson (une aiguille enfoncée au centre doit ressortir sèche et non collante). Les laisser refroidir un peu.

Faire fondre le reste de margarine, y jeter la farine et faire un roux. Ajouter ensuite en alternance de l'eau additionnée du demi-cube de bouillon restant et du lait de soja, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Ajouter à la sauce les orties hachées et rectifier l'assaisonnement.

Démouler les flans en passant la lame d'un couteau mouillée tout autour et les retourner sur les assiettes de services, sur un lit de coulis d'orties. Servir tiède ou froid.