

RIZ VÉNÉRÉ

Ingrédients pour 4 personnes

½ cs	d'huile d'olive
125 gr.	riz Vénééré
5 dl	eau
1 cc	sel
50 gr.	tomates séchées à l'huile, égouttées
1 cc	moutarde en grain
2 cs	eau
1	citron bio, le zeste râpé et 2 cs de jus
30 gr.	parmesan en petit morceaux
une pincée	poivre et origan
200 gr.	Courgettes coupées en dés
2 brins	origan ciselés
200 gr.	tomates cerises jaunes et rouges coupées en deux
1 cs	huile d'olive
1 cs	vinaigre balsamique
une pincée	fleur de sel
40 gr.	tomates séchées à l'huile, égouttées et coupées
70 gr.	parmesan râpé fin
1 brin	origan effeuillé pour la décoration

Préparation

Chauffer l'huile dans une casserole et faire revenir brièvement le riz. Mouiller avec l'eau, saler et porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter pendant env. 40 min en remuant de temps en temps. Égoutter le riz et le laisser tiédir.

Mixer les tomates séchées égouttées avec tous les ingrédients ainsi que le poivre et origan compris. Si la purée est trop ferme, ajouter un peu d'eau.

Mélanger les courgettes avec l'origan.

Mélanger le riz vénéré, les courgettes et la purée de tomates pour obtenir un tartare.

Dans un bol mélanger l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et l'origan haché avec les tomates cerises et les tomates séchées.

Dresser le tartare sur 4 assiettes avec un emporte-pièce d'env. 7 cm. Répartir les tomates cerises sur le tatar. Parsemer de parmesan et d'origan et décorer avec le caviar de moutarde.

CAVIAR DE MOUTARDE

Ingrédients pour 4 personnes

180 gr. graines de moutarde jaune
3 cs miel
80 gr. vinaigre de pomme
120 gr. jus de pomme ou de l'eau

Préparation

Faire bouillir les graines de moutarde dans environ 5 dl d'eau et les laisser mijoter pendant 10 minutes. Les verser dans une passoire et les rincer brièvement à l'eau froide. Remettre ensuite les graines de moutarde dans environ 5 dl d'eau, porter de nouveau à ébullition et laisser mijoter encore une fois 10 minutes. Les égoutter à nouveau et rincer à l'eau froide. Répéter cette opération au total 4 fois.

Ajouter le miel, le vinaigre et le jus de pomme ou l'eau aux graines de moutarde et chauffer à nouveau. Laisser cuire jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.