

# Riz aux herbes (salade ou accompagnement)

Bonjour à toutes et tous,

En étant franche, je n'ai pas habitude de cuisiner le **riz** en salé. Il est souvent considéré comme l'accompagnement par défaut des plats et un accompagnement que mon mari réalise « *dans son plus simple appareil* » (ie. du riz au beurre ... voir du beurre au riz selon les moments... ) quand il déjeune avec les plus-si-petits gourmands. Alors j'hésite toujours avant de leur en re-proposer à un autre repas. Mais avec l'été et leur volonté d'avoir des salades « consistantes » (i.e. = avec pâtes ou patates), le riz a semblé un ingrédient de choix .C'est la botte de persil qui faisait trempette dans la cuisine qui m'a mit sur la piste d'un « riz aux herbes », intégrant différentes herbes fraîches émincées : persil et ciboulette, de la menthe pour la fraîcheur, un peu d'ail pour compléter, ainsi quelques zestes de citron pour la note acidulée. Le riz était déguster frais ou chaud, selon les préférences.

Un petit peu surpris par ce riz « vert », mes gourmands lui ont vite fait honneur. C'est frais, équilibré, savoureux, change de tout ce qu'ils connaissent. Depuis, j'ai deux « déclinaisons » : chaude ou froide, qui se distinguent par la température de dégustation et le moment où l'on ajoute les herbes. Ce plat a même été apprécié par de la famille de passage

Voilà, voilà. Je voulais donc vous partager cette recette simple, si jamais vous cherchez une recette pour cuisiner le riz autrement. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée !

- RIZ AUX HERBES -  
(CHAUD OU FRAIS)



Riz aux herbes – Au Fil du Thym

*Remarque botanique : les graminées sur la photo ne sont pas du riz mais de la folleavoine*

---

## **Recette : Riz aux herbes**

**Saison de la recette : Avril à octobre**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 15 minutes**

---

### **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

- 200 g de riz
- 1 botte de persil
- 10-12 brins de ciboulette (1/2 botte environ)
- 12-15 belles feuilles de menthe (1 à 2 brins)
- zestes d'un citron
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

### **Réalisation**

Rincez le riz puis faites le cuire en suivant les instructions du paquet. Égouttez.

- Entre temps, lavez les herbes, égouttez soigneusement. Hachez les feuilles de persil et de menthe. Émincez la ciboulette.
- Hachez la gousse d'ail, récupérez les zestes de citron.
- Si vous souhaitez déguster le riz chaud :
  - dans la casserole mélangez le riz avec les herbes, les zestes de citron, l'ail haché, l'huile d'olive, sel, poivre.

- Laissez à feu doux jusqu'au service.
  
  - Si vous souhaitez déguster ce riz en salade :
    - attendez que le riz refroidisse entièrement avant d'incorporer les herbes, les zestes de citron, l'ail haché, l'huile d'olive, sel, poivre. (cf. 1)
    - Réservez ensuite au frais jusqu'au service.
- 

#### **Astuces :**

- Accompagnement de : pièces de viandes (blanches ou du bœuf), poissons blancs pour les « carnivores », autres éléments d'une assiette végétarienne pour les veggies. Les petits pois, pois cassés, haricots verts, courgettes, concombres fonctionneront bien avec ce riz
  - (1) Pour la version froid en salade, si vous appréciez les saveurs plus vinaigrées, n'hésitez pas à ajouter le jus d'un demi citron ou 1 à 2 cuillerées à soupe de vinaigre.
  - Si vous souhaitez incorporer des légumes, privilégiez les légumes verts ( courgette, concombre, haricots verts,..).
-