

**Recette réalisée :** Riz au lait comme un risotto, fraise/rhubarbe/pistache

Ingrédients	Quantités pour 6 à 10 personnes
Riz spécial risotto carnaroli ou arborio	500g
Lait de coco	200mL
Lait de riz	250mL
Sucre	350g
Vanille	2 gousses
Pistaches	200g
Fraises	500g
Rhubarbe	300g
Basilic	1 bouquet
Fleur de sel	1 pincée

**Déroulé :**

**Préparer la rhubarbe**

Laver la rhubarbe

Éplucher la rhubarbe avec un épluche-légume et la couper en tronçons d'environ 3 cm de long.

Disposer la rhubarbe dans un saladier, la saupoudrer de sucre et laisser mariner au frais pendant 15min.

Pendant ce temps, préparer le riz-au-lait.

**Préparer le riz-au-lait**

Versez dans une casserole le lait de coco, le sucre, la pincée de fleur de sel, le riz.

Fendre les gousses de vanille, récupérer les grains, et ajouter gousses et grains dans la casserole.

Faire chauffer la casserole à feu moyen, porter à ébullition, puis baisser le feu. Laisser cuire à feux très doux en surveillant et en remuant souvent pour éviter que le riz ne colle à la casserole.

Après 35 mn, vérifier la cuisson et la consistance : le lait doit être crémeux et le riz bien cuit.

Retirer la gousse de vanille et rectifier avec un peu de sucre si besoin.

**Préparer la compote de rhubarbe**

Séparer la rhubarbe marinée en deux, en mettre une partie de côté pour le tartare. Verser la seconde moitié dans une casserole, et porter à ébullition.

Faire cuire à feu doux pendant 20 min, en mélangeant de temps en temps.

Retirer du feu et laisser refroidir, en rectifier la teneur en sucre si besoin.

**Préparer le tartare rhubarbe-fraises**

Récupérer la moitié de rhubarbe égouttée.

La tailler en brunoise, faire de même avec les fraises

Placer la brunoise dans un saladier

Presser un citron, l'ajouter dans le tartare pour faire une marinade

**Dressage**

Verser de la compote de rhubarbe, puis le riz au lait et terminer par le tartare.

Ajouter quelques fraises entières et quelques pistaches et basilic frais

### **Matériel à prévoir :**

Plaques chauffantes x 2  
Casserole x 2  
Poêle x 1  
Cul-de-poule grand pour rhubarbe x 1  
Cul-de-poule pour marinade fraises-rhubarbe x1  
Presse-agrume x 1  
Planche à découper x 1  
Bloc couteau d'office x 1  
Verrines de dégustation x 60  
Couverts de dégustation x 60

### **Modération**

#### *Utiliser un lait végétal*

En pâtisserie, certains laits végétaux se prêtent plus que d'autres à certaines recettes. Ici, on utilise l'association de deux laits végétaux, pour parvenir à un résultat crémeux, comme le lait de vache.

Tous les laits végétaux n'ont pas le même impact sur l'environnement : parmi les moins "polluants", citons le lait de soja (cultivé en France), le lait d'avoine (cultivé en Europe), le lait d'amande et le lait de riz ! ([source](#)).

Tous ces laits végétaux ont une empreinte carbone d'environ 0.5 kg eq CO2/kg, contre 1.3 kg pour le lait de vache, 1.5 pour le lait de chèvre, et 2.1 pour le lait de brebis. L'origine du lait, le type d'agriculture ou d'élevage, la consommation d'eau, les transports et les différentes étapes de transformation sont aussi à prendre en compte.

3 verres de lait animal (ou de yaourt, fromage, beurre...) par personne et par semaine, c'est la limite que l'on devrait s'imposer pour respecter nos engagements climatiques !

#### *Lait de riz / riz*

Le lait de riz est très digeste, sans gluten, sans lactose, et riche en silicium (bienfaits pour les os, la peau). On peut trouver du lait de riz fabriqué avec du riz cultivé en France, et notamment en Camargue, là où est traditionnellement cultivé le riz. Le riz de Camargue est protégé par une IGP (indication géographique protégée), qui garantit ses qualités gustatives. On a retrouvé des traces de la culture du riz en Camargue dès le Moyen-Age !

La culture du riz est parfois montrée du doigt : En effet, la décomposition anaérobie des matières organiques (racines et chaume du riz, engrais organiques) dans les rizières inondées émet beaucoup de méthane (CH4), considéré comme le troisième gaz responsable du changement climatique (après le CO2 et les fréons) par effet de serre ([source](#)).

La culture du riz dans le monde représente 4% des émissions de gaz à effet de serre, les rizières étant des zones d'eaux stagnantes qui rejettent beaucoup de méthane. Si on compare ces émissions liées à la riziculture face à celle du trafic aérien, on comprend que le transport aérien pèse 1% moins lourd, c'est à dire 3% des émissions mondiales. En définitif, manger du riz a plus d'impact sur le réchauffement climatique que tous nos trajets en avion. Cependant, il faut faire la distinction entre des émissions de gaz à effet de serre indispensables, et celles qui ne le sont pas. Le chercheur et membre du GIEC, François Gemenne, a une approche très intéressante sur ce sujet. Selon lui, il est important de faire le tri dans les émissions de gaz à effet de serre selon leur utilité sociale. Le riz va servir à nourrir des millions de personnes, il est donc difficile de s'en passer alors que pour d'autres secteurs comme l'aviation, là, les émissions sont négociables ([source](#)).

Côté nutrition, le riz possède un indice glycémique assez élevé : on peut choisir du lait de riz complet, plus riches en fibres, et vérifier dans la liste des ingrédients que la teneur en riz est élevée, et qu'il n'y a pas de sucres ajoutés. Comme pour toutes les céréales complètes, privilégiez alors les céréales cultivées en agriculture bio.

#### *Lait de coco*

Le lait de coco se compose généralement de deux ingrédients : de la pulpe de noix de coco et de l'eau. On utilise alors de la noix de coco râpée, que l'on mixe énergiquement avec de l'eau chaude jusqu'à obtenir un mélange lisse. Le résultat est ensuite filtré, pour récolter uniquement le jus. Selon les produits, la proportion de noix de coco peut varier. Cela peut être un critère de choix si vous voulez acheter un lait particulièrement riche en noix de coco ([source](#)). Nutritionnellement, le lait de coco est une bonne source de calcium, utile pour la santé des os, et apporte du potassium, un nutriment qui aide à réguler la tension artérielle. Le lait de coco apporte aussi divers minéraux à notre organisme : du fer, du calcium, du phosphore et du magnésium, ainsi que d'autres minéraux essentiels et oligo-éléments. À cela s'ajoutent des vitamines, en particulier la vitamine B9, la vitamine C et la vitamine E. Mais ce qu'il faut retenir, c'est que la majorité des acides gras contenus dans le lait de coco sont des acides gras saturés (environ 90 %). Or, si ces acides gras sont utiles pour l'organisme à dose raisonnable, ils ne font pas bon ménage avec notre système cardio-vasculaire lorsqu'ils sont consommés en excès. Le lait, la crème et l'huile de coco étaient intéressants pour leurs graisses, en particulier grâce à l'acide laurique qu'ils contiennent. Et c'est en partie vrai, car il s'agit d'un acide gras saturé de chaîne moyenne, ayant surtout des propriétés anti-virales, anti-fongiques et anti-microbiennes.

Côté écologie, le lait de coco est à utiliser avec parcimonie : sa culture commence en effet à être un désastre pour l'environnement. Si le cocotier est un arbre aux multiples ressources (on peut utiliser le bois, les fruits, ou même l'écorce pour rembourrer des sièges de voiture), l'augmentation de la demande mondiale pour le lait de coco a entraîné une destruction massive des forêts tropicales pour faire place à la monoculture du cocotier. Autre désastre, humain celui-là, l'exploitation des cueilleurs de noix de coco en Inde, en Indonésie et aux Philippines. ([source](#))

#### *La vanille*

La vanille, avec ses 150 molécules aromatiques, est devenue une épice précieuse, la plus chère du monde après le safran. Pour obtenir son arôme si doux qui renvoie aux premières sensations de l'enfance, il faut un savoir-faire, de la précision et du temps. La vanille est une orchidée, la seule comestible parmi une dizaine de milliers d'espèces. La pollinisation de sa fleur, qui s'effectue entre octobre et novembre, est une affaire de femmes. D'un geste précis, celles que l'on appelle « les marieuses » soulèvent avec un bâtonnet de bambou le rostellum de la fleur et, grâce à une légère pression du pouce, font tomber les pollinies sur le stigmate. Cette opération très délicate ne peut se faire que manuellement et après une longue observation puisque cette phase cruciale n'est possible que pendant une douzaine d'heures. La pollinisation ne se fait naturellement qu'au Mexique, pays d'origine de la vanille et seul lieu de résidence de l'abeille *Melipona*. Partout ailleurs elle se fait à la main, délicatement ([source](#)). Le premier pays producteur du monde (80% du marché) est également l'un des pays les plus pauvres du monde, à savoir Madagascar. ([source](#)) Suivent ensuite l'Ouganda, l'Indonésie, la Chine, le Mexique sans oublier la Polynésie, les Antilles, et la Réunion. C'est d'ailleurs l'ancien nom de cette dernière, l'île Bourbon, qui a donné son nom à une variété. L'impossibilité de mécaniser la culture de la vanille, et les aléas climatiques ont explosés le prix des gousses. La culture de la vanille est particulièrement sensible aux aléas climatiques et nécessite de lever certaines contraintes techniques pour être cultivée. Mais cultiver la vanille grâce à la valorisation écosystémique intégrée de l'agrobiodiversité en forêt change la donne. Le principe est simple : en la cultivant dans les sous-bois, on profite des services écosystémiques rendus par la forêt, telle que la séquestration du carbone notamment. Et c'est ainsi un cercle vertueux qui se met en place : des forêts en bonne santé permettent de cultiver une vanille de qualité qui, elle, va bénéficier aux populations, en améliorant leur niveau de vie mais aussi en contribuant à la protection des écosystèmes essentiels à leur survie. Les forêts humides sont donc indispensables à la culture d'une vanille de qualité ([source](#))

Alternatives durables : le mélilot, une plante herbacée, aussi appelée "vanille boréale" ou "vanille nordique", possède des notes vanillées, proches de la fève tonka ou de l'amande. On en trouve en France, dans le Lot-et-Garonne par exemple ([source](#)).

Autre alternative : la feuille de figuier séchée, qui dégage une rondeur proche de la noix de coco, de façon très subtile. Pour l'utiliser, plusieurs options : la faire sécher, puis la réduire en poudre, avant de l'incorporer dans une pâte à gâteau, ou bien de les huiler fraîches avant d'en tapisser le fond d'un moule, et d'y couler une pâte à gâteau au yaourt, ou de les plonger dans un lait végétal pour parfumer du riz-au-lait, faire une pannacotta,...

### *Pistaches*

Les principaux pays producteurs sont l'Iran (principalement la province de Kerman, notamment Rafsandjan) et les États-Unis (principalement la Californie). Viennent ensuite la Turquie, la Chine, la Syrie, puis trois pays de l'Union européenne : la Grèce, l'Espagne et l'Italie. Depuis quelques années, des vergers de pistachiers voient également le jour en France sur le pourtour méditerranéen et tout particulièrement dans la région Provence-Alpes-Côte d'Azur (source). On peut donc en trouver de façon locale.. Elle renferme environ 50 % de matières grasses, composées à 82 % d'acides gras insaturés et environ 19 % de protéines et 16 % de glucides. Elle est source de vitamine B6, B1, manganèse, de phosphore, de magnésium (source).

Leur culture est très complexe et coûteuse. Effectivement, les pistaches nécessitent une grande quantité de travail manuel pour être récoltées. Contrairement aux pommes, toutes les pistaches d'un arbre ne mûrissent pas en même temps, ce qui nécessite d'effectuer la récolte par 2 ou 3 passages.

Les pistaches doivent être traitées dans les 24 heures qui suivent la récolte, pour éviter que l'humidité emprisonnée dans la coque ne provoque des taches sur la coque. Une coque exempte de taches est un signe de qualité car elle indique l'absence de problèmes de pathogènes et d'attaques d'insectes.

En Espagne, les agriculteurs qui cultivaient des olives se tournent désormais vers la culture de la pistache, qui supporte mieux la chaleur et le froid, et prospère dans un sol pauvre. Sa culture nécessite moins d'eau que les amandes. Mais avant la première récolte, jusqu'à sept ans peuvent s'écouler ([source](#)).

### *Fraises et rhubarbe*

Fruits de saison, gorgés de vitamines et fibres.