

LES **RIZ** DE
CAMARGUE

www.riztv.tv



Le RIZ
en
cuisinant!



La Région
Occitanie
Pyrénées - Méditerranée



Les riz de Camargue c'est toute une histoire

Cultivé depuis plus de 9000 ans dans le monde entier, le riz qui est la plus ancienne des céréales, fait son apparition dans le sud de la France au XIII^e siècle. Et c'est en Camargue, terroir propice à la riziculture que naît le riz « made in France » ! Cette culture s'avère surtout utile au XIX^e siècle et jusqu'au milieu du XX^e siècle, car les rizières permettent d'utiliser l'eau douce venue du Rhône pour désaliniser les sols du delta camarguais. Le véritable essor de la riziculture camarguaise a lieu en 1940, durant la seconde guerre mondiale.



La consécration arrive en juin 2000 pour les 200 riziculteurs (dont 17% en agriculture biologique), date où ils obtiennent un label de qualité, l'IGP, Indication Géographique Protégée. En 2018 c'est près de 16 000 ha de riz qui ont été cultivés en Camargue soit environ 70 000 tonnes de riz brut, dit « riz paddy ».



Toute une filière pour une production sur un territoire unique au monde

**Pour faire 75 000 tonnes de riz IGP
de Camargue par an, il faut :**

- ▶ 200 riziculteurs
- ▶ une année
- ▶ 15 000 ha à moins de 5m d'altitude
- ▶ 200 jours de vent violent
- ▶ plus de 1750 h d'ensoleillement
- ▶ moins de 650 mm de pluie/an
- ▶ 700 mm de déficit hydrique
- ▶ des milliers de m³ d'eau douce
- ▶ plus de 10°C d'écart
entre le jour et la nuit

**Tout ceci est possible sur
le territoire de la Camargue.**





Du champ à l'assiette !

En Camargue, le terroir, le climat, le savoir-faire et les techniques de production vous donnent le choix des variétés (une soixantaine cultivée) des formats (riz rond, medium, long, très long), des couleurs (blanc, brun, rouge, noir), des états d'élaboration (complet, semi-complet, blanchi, in-collable), des goûts propres à chaque variété (riz naturellement parfumé,...).

**Cette diversité est un atout
pour enrichir vos recettes.**



Le saviez-vous ?

Les riz de Camargue possèdent aussi une valeur nutritionnelle exceptionnelle.

Ils sont riches en glucides complexes et protides qualitatifs, pauvres en lipides et de faible index glycémique.

Dépourvus d'allergènes et d'OGM, ils contiennent les minéraux, antioxydants, vitamines et fibres essentiels aux équilibres de l'organisme.



Salade de riz rouge au poulet et aux nectarines

Salade repas ***

Cuisson : 35 min

Préparation : 40 min

Ingrédients pour 6 personnes :

- ▶ 300 g de riz rouge de Camargue IGP
- ▶ 4 escalopes de poulet
- ▶ 200 g de germes de soja frais
- ▶ 1 poivron rouge
- ▶ 4 nectarines
- ▶ 2 oignons rouges
- ▶ 4 gousses d'ail
- ▶ 1 c. à soupe de curry
- ▶ 6 c. à soupe d'huile
- ▶ le jus d'un citron
- ▶ sel, poivre



Salade de riz rouge au poulet et aux nectarines

Préparation

Rincez le riz à l'eau froide.
Faites-le cuire environ 35 min.

Evidez le poivron, coupez le en fines lamelles. Coupez le poulet en lanières. Faites revenir l'ail, les oignons émincés, le poivron et les germes de soja à l'huile d'olive dans une sauteuse, pendant 10 min, en remuant souvent.

Ajoutez le poulet et la pâte de curry. Salez, poivrez et laissez mijoter encore 10 min. Mettez le riz dans un saladier. Arrosez-le de jus de citron et d'un peu d'huile d'olive, versez-y le contenu de la sauteuse. Pendant ce temps, coupez les nectarines en fines tranches. Lorsque la salade de riz a refroidi, ajoutez le soja et les nectarines. Mélangez et servez aussitôt.

C'est prêt!



Salade de Riz de Camargue IGP aux poivrons et crevettes grillés

Salade repas ***

Cuisson : 25 min

Préparation : 20 min

Ingrédients pour 6 personnes :

- ▶ mélange de riz long parfumé (150 g)
et riz rouge de Camargue IGP (50 g)
- ▶ 1 poivron rouge
- ▶ 1 poivron jaune
- ▶ 24 grosses crevettes roses
- ▶ 1 bouquet de basilic
- ▶ 4 c. à soupe d'huile d'olive
- ▶ 1/2 c. à café de piment
d'Espelette
- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ 2 c. à soupe de vinaigre
balsamique



Salade de Riz de Camargue IGP aux poivrons et crevettes grillés

Préparation

Décortiquez les crevettes. Mettez-les à mariner 30 min dans un bol avec l'huile d'olive, le piment d'Espelette, le basilic et l'ail haché.

Mettez le riz à cuire 20 min, rafraîchissez-le sous l'eau froide, égouttez-le.

Nettoyez les poivrons, taillez-les en fines lamelles. Égouttez les crevettes, montez-les en brochettes sur des piques en bois.

Récupérez la marinade, ajoutez le vinaigre, mélangez-la avec le riz et les poivrons dans un saladier.

Faites griller les crevettes quelques minutes.

Servez aussitôt avec la salade de riz.

Bon appétit ! 🍴

Croquettes de riz

Plat principal ***

Préparation : 35 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- ▶ 300 g de riz rouge de Camargue IGP
- ▶ 1 œuf
- ▶ 230 g de reste de riz blanc cuit
- ▶ 25 g de gruyère (mozzarella ou autre)
- ▶ 1 grosse pincée d'épices tandoori
- ▶ 6 g de farine
- ▶ 2 c. à soupe de chapelure + 2 c. à soupe pour paner
- ▶ 2 c. à soupe d'huile de tournesol pour frire
- ▶ sel



Croquettes de riz

Préparation

Mélangez le riz, l'œuf, les épices, 2 c. à soupe de chapelure, la farine, le fromage au choix pour obtenir une pâte compacte.

Puis formez des boulettes avec les mains (pas trop grosses car elles sont consistantes).

Roulez dans le reste de chapelure. Faites dorer à la poêle dans l'huile chaude.

C'est prêt! 

Sushis Nigiri

Plat principal ***

Cuisson : 20 min

Préparation : 20 min

Ingrédients pour 6 personnes :

Pour l'étape 1 :

- ▶ 220 g de riz rond de Camargue IGP
- ▶ 22 cl d'eau
- ▶ 5 cl de vinaigre de riz
- ▶ 10 g de sucre en poudre
- ▶ 6 pincées de sel fin

Pour l'étape 2 :

- ▶ 150 g de pavé de saumon : 1 pièce
- ▶ 100 g de fromage frais
- ▶ Sauce Soja sucrée/salée
- ▶ Wasabi



Sushis Nigiri

Préparation

Pour la cuisson du riz : verser le riz dans un grand bol d'eau et le laisser reposer pendant 5 min afin d'éliminer l'amidon. Répéter cette action une seconde fois. Verser le riz dans un autocuiseur avec 110% de son volume en eau et laisser cuire pendant 10 min. Une fois le riz cuit, le réserver dans un plat et ajoutez le vinaigre de riz ainsi que le sucre et le sel.

Pour la réalisation des sushis : coupez le saumon en fines lamelles dans le sens des fibres. Réalisez des petites quenelles avec le riz bien serrées entre vos mains. Ajoutez un peu de fromage frais sur le dessus des quenelles et disposez les tranches de saumon par dessus.

C'est prêt !



Risotto aux courgettes et bacon

Plat principal ***

Cuisson : 40 min

Préparation : 15 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- ▶ 20 g de riz rouge de Camargue IGP
- ▶ 150 g de riz blanc de Camargue IGP
- ▶ 2 courgettes
- ▶ 100 g de bacon
- ▶ 1 oignon
- ▶ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ▶ 1 bouillon de légumes



Risotto aux courgettes et bacon

Préparation

Faites revenir l'oignon haché dans une casserole dans l'huile d'olive.

Faites fondre le bouillon de légumes dans 75cl d'eau bouillante.

Ajoutez le riz rouge, mélangez puis versez une louche de bouillon, laissez cuire à feu doux, au bout de 10 min, remettez une louche de bouillon, laissez encore cuire 10 à 15 min. Ajoutez le riz blanc et une louche de bouillon, laissez cuire 10 min.

Ajoutez le reste du bouillon et les courgettes taillées en petits morceaux. Assaisonnez, terminez la cuisson encore 8 à 10 min. En fin de cuisson, ajoutez les tranches de bacon coupées en fines lamelles.

Servez aussitôt !



Riz noir au chèvre et asperges

Plat principal ***

Cuisson : 40 min

Préparation : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- ▶ 250 g de riz noir complet de Camargue IGP
- ▶ 12 asperges vertes
- ▶ 1/2 litre de bouillon de poule
- ▶ 2 échalotes
- ▶ 2 gousses d'ail
- ▶ 20 g de cerneaux de noix
- ▶ 1 c. à soupe de crème fraîche semi épaisse
- ▶ 10 cl de vin blanc sec
- ▶ 20 g de fromage de chèvre frais
- ▶ quelques copeaux de crottin de chèvre sec
- ▶ huile d'olive, sel et poivre



Riz noir au chèvre et asperges

Préparation

Dans une casserole, faites revenir l'échalote émincée et l'ail écrasé dans 1 c. à s d'huile d'olive. Ajoutez le riz, versez le vin blanc et le bouillon et laissez cuire 40 min à feu moyen en remuant jusqu'à totale absorption du liquide.

Hors du feu, ajoutez le chèvre frais et la crème fraîche. Salez, poivrez. Lavez les asperges et faites-les revenir dans une casserole avec 1 c. à s d'huile d'olive à feu doux pendant 6 min en les retournant régulièrement. Coupez les asperges en 2.

Dressez le riz dans des assiettes avec les asperges posées dessus. Parsemées de copeaux de chèvre sec et de cerneaux de noix.

Servez aussitôt!



Riz pilaf aux crevettes et sauce curry lait de coco

Plat principal ***

Cuisson : 30 min

Préparation : 35 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- ▶ 200 g de riz long de Camargue IGP
- ▶ 300 g crevettes roses
- ▶ 30 g d'ananas
- ▶ 2 gousses d'ail
- ▶ 1 oignon
- ▶ 100 ml de vin blanc sec
- ▶ 1/2 verre d'eau
(en fonction de la cuisson)
- ▶ sel et poivre
- ▶ 10 g de beurre
- ▶ huile d'olive
- ▶ curry en poudre
- ▶ 200 ml de lait de coco



Riz pilaf aux crevettes et sauce curry lait de coco

Préparation

Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon et l'ail hachés avec 3 cuillères d'huile.

Quand ils deviennent translucides ajoutez le riz et versez le vin et l'eau (en fonction de la cuisson) dans le mélange. Salez, poivrez, bien remuez et recouvrez jusqu'à la disparition totale de l'eau.

Lorsque le riz est cuit, laissez reposer 5 min.

Dans une casserole versez le lait de coco. Ajoutez les crevettes, le curry, le sel et le poivre. Laissez chauffer quelques minutes en remuant constamment. Dressez sur les assiettes, puis versez la sauce.

C'est prêt !



Riz aux fraises Tagada®

Dessert ***

Préparation : 15 min

Ingrédients pour 6 personnes :

- ▶ 125 g de riz de Camargue rond
- ▶ Lait (3 fois le volume de riz)
- ▶ 1 sachet de fraises Tagada®
- ▶ Chantilly



Riz aux fraises Tagada®

Préparation

Faites blanchir le riz 3 min dans 1,5 litre d'eau bouillante puis égouttez-le.

Dans une casserole, versez le lait, 1 pincée de sel et le riz. Faites-le cuire à feu très doux pendant 25 min.

Mélangez la moitié du sachet de fraises tagada et remuez pour faire fondre les fraises.

Mettez le riz dans des emportes pièces et déposez-les au réfrigérateur pour les faire refroidir.

Une fois refroidis, décorez avec quelques fraises Tagada® et un peu de chantilly.

C'est prêt!



Riz au lait caramel beurre salé

Dessert ***

Préparation : 45 min

Ingrédients pour 6 personnes :

- ▶ 150 gr de riz rond
- ▶ 1,5 litre de lait
- ▶ 250 gr de crème liquide
- ▶ 150 gr de sucre blanc
- ▶ 1 pincée de cannelle
- ▶ 1 gousse de vanille fendue dans la longueur

Pour le caramel :

- ▶ 150 gr de sucre
- ▶ 150 gr de crème liquide
- ▶ 75 gr de beurre doux
- ▶ 1 c. à café de fleur de sel



Riz au lait caramel beurre salé

Préparation

Préparation du riz :

rincez le riz dans l'eau froide.
Dans une casserole faites bouillir le lait, la crème, le sucre, la cannelle et la gousse de vanille. Ajoutez le riz.
Faites cuire à feu doux et à couvert durant 40 minutes.

Préparation du caramel beurre salé :

dans une casserole faites chauffer le sucre et incorporez la crème. Remuez.
Hors du feu ajoutez le beurre et la fleur de sel.

Remuez et laissez refroidir un peu avant de servir.

Bon appétit!



Riz au lait au chocolat blanc et aux framboises

Dessert ***

Préparation : 40 min

Ingrédients pour 6 personnes :

- ▶ 50 cl de lait
- ▶ 100 g de riz de Camargue IGP ronds
- ▶ 2 sachets de sucre vanillé
- ▶ 100 g de chocolat blanc
- ▶ 50 g de yaourt nature velouté
- ▶ 250 g de framboises
- ▶ 1 pincée de sel
- ▶ 6 feuilles de menthe fraîche
- ▶ des copeaux de chocolat blanc



Riz au lait au chocolat blanc et aux framboises

Préparation

Râpez le chocolat blanc.

Dans une casserole, versez le lait et le sel. Portez à ébullition. Ajoutez le sucre vanillé, ainsi que le riz non lavé et laissez cuire à feu doux pendant 30 min environ. Remuez régulièrement jusqu'à la fin de la cuisson. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez le chocolat blanc râpé. Mélangez.

Retirez du feu, incorporez le yaourt, mélangez. Incorporez les framboises très délicatement au riz au lait.

Versez la préparation dans des verrines. Décorez de copeaux de chocolat blanc, d'une framboise et d'une feuille de menthe fraîche

C'est prêt!



Vous pouvez le déguster
tiède ou froid.

