

Atelier cuisine & Cinéma au CABAS

Mercredi 11 février

Curry de légumes d'hiver & pois chiches

Ingrédients (6 personnes)

- Pois chiches : 600 g (cuit)
- 2 à 3 carottes
- 1 chou-fleur moyen à gros (ou 2 brocolis)
- 2 poireaux
- 2 oignons
- 30 cl de lait de coco
- 1 à 2 c. à soupe de curry
- 1c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Épluchez et coupez les légumes en morceaux.
2. Fais revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive.
3. Ajoute les carottes et le poireau, fais revenir 5 min.
4. Ajoute le chou-fleur, les pois chiches égouttés et les épices.
5. Verse le lait de coco, sale et poivre.
6. Laisse mijoter **20–25** min à feu doux.

À servir avec de la semoule ou du quinoa.

Les **pois chiches** apportent des protéines végétales et des fibres, favorisant la satiété et une bonne digestion.

Les **légumes d'hiver** sont riches en vitamines, minéraux et antioxydants, utiles pour soutenir l'immunité.

L'huile d'olive et le **lait de coco** fournissent des graisses de qualité, tandis que le **curry** apporte des bénéfices anti-inflammatoires et rehausse le goût sans excès de sel.

Associé à de la **semoule** ou du **quinoa**, ce plat constitue un repas complet et nutritif.

Riz au lait vanille & zeste d'orange (8 personnes)

Ingrédients

- 200 g de riz rond
- 1,5 litres de lait entier
- Le zeste d'oranges non traitées
- 120 à 150 g de sucre
- 2 pincées de sel

Préparation

1. Rincer le riz à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire.
2. Faire chauffer le lait dans une grande casserole avec les zestes d'orange et le sel.
3. Quand le lait commence à frémir, ajouter le riz.
4. Laisser cuire 30 à 35 minutes à feu doux, en remuant régulièrement pour éviter que le riz n'attache.
5. Ajouter le sucre en fin de cuisson, bien mélanger, puis retirer du feu.
6. Verser dans un grand plat.
7. Laisser tiédir ou refroidir avant de servir.

Le **riz**, une **céréale** essentielle, trouve son origine en Asie, où il a été domestiqué il y a environ 9 000 ans, jouant un rôle crucial dans le développement des civilisations.

Le **riz au lait** a une origine très ancienne et multiculturelle.

Dès l'Antiquité, on y préparait déjà des bouillies de riz au lait ou au lait de coco, souvent légèrement sucrées ou parfumées aux épices.

En Europe, le riz arrive au **Moyen Âge** grâce aux échanges avec le monde **arabe**. Les Arabes utilisaient déjà le riz dans des desserts **lactés sucrés**, parfois à l'**eau de rose** ou au **miel**. Ces recettes se diffusent ensuite en Espagne, en Italie puis en France.

En France, le riz au lait devient populaire surtout à partir du XVII^e–XVIII^e siècle, quand le sucre et le lait deviennent plus **accessibles**. Il s'impose comme un dessert familial, simple et nourrissant, souvent associé à la cuisine traditionnelle et aux repas d'enfance.