ECO-JOURNAL
Août 2025

Pilaf de riz sauvage et de champignons avec légumes du jardin cuits à la vapeur

Portions : 2-3 | **Préparation :** 15 min | **Cuisson :** 35-40 min

Pourquoi ça marche pour la sensibilité chimique multiple :

- Le riz sauvage est très bien toléré - naturellement sans gluten et peu transformé.
- Les champignons donnent une saveur umami copieuse **sans qu'il soit nécessaire d'utiliser de l'ail, des oignons ou des mélanges d'assaisonnements**.
- **Les légumes verts et les courges de la région** sont frais et doux pour les personnes hypersensibles.
- Pas de sauces transformées, d'épices ou d'ingrédients acides.

Ingrédients

Pilaf de riz sauvage :

- 3/4 de tasse de **riz sauvage** (ou de mélange de riz sauvage)
- 2 1/4 tasses **d'eau filtrée**
- 1 c. à soupe **d'huile d'olive pressée à froid** ou d'eau filtrée pour les sautés
- 1 tasse de **champignons cremini biologiques**, nettoyés et tranchés
- 1 **branche de céleri**, finement hachée *(facultatif - ne pas en tenir compte en cas de sensibilité)*
- 1/4 de cuillère à thé **de thym séché**
- 1/4 de cuillère à thé **de sel rose de l'Himalaya**
- 1 cuillère à soupe de **persil plat haché** (frais ou séché)

Légumes cuits à la vapeur :

- 1 petite **courgette jaune** ou **courge pattypan**, coupée en tranches
- 1 tasse de **haricots verts** ou de **fleurettes de brocoli**

- Facultatif : quelques tranches de **navet ou de panais cuites à la vapeur** pour plus de saveur.

Sauce simple au beurre de tournesol *(facultatif)*

- 1 cuillère à soupe de **beurre de graines de tournesol**
- 1-2 cuillères à soupe **d'eau chaude filtrée**
- Une pincée **de sel**
- Facultatif : un soupçon d'**huile de sésame grillé** (si toléré)

Mélanger au fouet jusqu'à obtention d'une consistance lisse et arroser les légumes ou le riz.

Mode d'emploi

1. **Cuire le riz sauvage** :
   Dans une casserole, porter le riz sauvage et l'eau à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les grains se séparent et soient tendres. Égoutter l'excédent d'eau.

2. **Préparer les champignons** :
   Dans une poêle en acier inoxydable ou en céramique, faire chauffer l'huile d'olive (ou l'eau) à feu moyen. Faire sauter les champignons (et le céleri, le cas échéant) jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés - environ 7 à 10 minutes. Ajouter le thym, le sel et le persil.

3. **Mélanger le riz et les champignons** :
   Incorporer le mélange de champignons au riz cuit. Couvrir et garder au chaud.

4. **Cuire les légumes à la vapeur** :
   Dans un panier vapeur, cuire les courgettes et les haricots verts en tranches pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et croquants.

5. **Dresser l'assiette et servir** :
   Servir une cuillerée de riz sauvage pilaf avec les légumes cuits à la vapeur en

accompagnement. Arroser de sauce au beurre de tournesol si nécessaire, ou garnir d'herbes supplémentaires ou de graines de chanvre.

Ce plat copieux réunit les meilleurs produits d'été d'une manière qui est à la fois réconfortante et respectueuse de notre corps. Bonne dégustation !