



**RECETTE POUR LES PATIENTS
SOUPE
SANS GLUTEN**

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 min
TEMPS DE TREMPAGE DES CÉRÉALES:
12 h minimum / 24 h idéalement
TEMPS DE CUISSON: 1 h 30
NIVEAU DE DIFFICULTÉ: Facile

POUR 6 PERSONNES

Ingédients

LA SOUPE DE RIZ

- 200 g de riz rouge
- 2 l d'eau
- Sel, poivre

LES ÉCHALOTES FRITES

- 2 échalotes
- 150 g de féculé de pomme de terre
- 200 ml d'huile de tournesol
- Sel

LE CONCOMBRE MARINÉ

- 1 concombre de type libanais
- 3 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Soupe de riz rouge, concombre et échalote frite

Cette recette est librement inspirée du congee, la soupe de riz chinoise obtenue en faisant cuire du riz très longuement dans beaucoup d'eau. C'est le petit déjeuner typique en Chine, à la fois hyper digeste et passe-partout: on peut y ajouter tous les ingrédients que l'on souhaite. Cette version au riz complet ne manque pas de douceur ni de croquant.

La veille

Faites tremper le riz dans un grand volume d'eau à température ambiante pendant 24 heures.

Le jour même

LA SOUPE DE RIZ

Démarrez la cuisson de la soupe de riz dans l'eau froide et à feu très doux, puis laissez cuire au moins 1h30. Le riz doit être trop cuit et presque partir en bouillie. Assaisonnez avec du sel et du poivre en fin de cuisson.

LES ÉCHALOTES FRITES

Épluchez les échalotes et émincez-les finement. Déposez la féculé dans un saladier, puis roulez-y les échalotes. Placez ensuite les échalotes dans une passoire ou un tamis pour retirer l'excédent de féculé. Faites chauffer l'huile de tournesol à 180 °C. Plongez-y les échalotes une première fois pendant environ 30 secondes. Égouttez-les sur du papier absorbant, puis faites-les frire de nouveau. Elles doivent être bien croustillantes et dorées. Salez et réservez dans un endroit sec.

LE CONCOMBRE MARINÉ

Épluchez et taillez le concombre en rondelles très fines à l'aide d'un bon couteau ou d'une mandoline. Faites-les mariner avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

DRESSAGE

Dans un bol ou une assiette creuse, dressez la soupe de riz bien chaude. Ajoutez par-dessus les échalotes frites, les rondelles de concombre et un peu de jus de marinade.

