

Rougail champignons lyophilisé



🍴 4 portions · ⌚ prep. 20m · 🕒 cuisson 1h

🌱 soja

Rougail de champignons réunionnais accompagné de son riz au curcuma, lyophilisé pour une conservation longue durée. Plat complet vegan, à réhydrater à l'eau bouillante.

France / Réunion

INGRÉDIENTS

☐ riz long grain	360 g	☐ huile d'olive	10 g
☐ curcuma	5 g	☐ gingembre en poudre	2 g
☐ sel	4 g	☐ piment Pul Biber	2 g
☐ eau	325 g	☐ ail semoule	2 g
☐ champignons de Paris	500 g	☐ tomates concassées	400 g
☐ sauce soja	45 g	☐ sel	4 g
☐ paprika fumé	3 g	☐ MSG	3 g
☐ sucre cristal	3 g	☐ persil plat séché	1 g
☐ oignons, émincés	200 g	☐ absorbeur d'oxygène	1

PRÉPARATION

— Riz au curcuma —

1. Rincer le *riz long grain* à l'eau froide en changeant l'eau 4 à 5 fois, jusqu'à ce qu'elle devienne parfaitement claire.
2. Dans un *rice cooker*, déposer le riz, le *curcuma* et le *sel*. Verser l'*eau*.
3. Lancer le programme de cuisson standard, mais surveiller la fin et **débrancher 1 à 2 minutes avant le clic** de bascule en mode Warm si possible. À défaut, ouvrir dès que le clic intervient.
4. Sortir immédiatement le riz du cuiseur, l'égrainer délicatement à la fourchette et l'étaler en couche fine sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Refroidir rapidement (ventilation ou frigo, 15 () à 20 minutes) avant lyophilisation.

— Bacon de champignons —

5. Détailler les *champignons de Paris* en morceaux réguliers de 10 () mm (taille adaptée à la réhydratation rapide en sachet).
6. Dans un grand bol, mélanger les champignons avec la *sauce soja*, le *paprika fumé* et le *sucre cristal* (le sucre est conservé en petite quantité pour favoriser la caramélisation, mais réduit au minimum pour limiter l'hygroscopie post-lyophilisation).

7. Dans une *poêle* large à feu vif, faire dorer les champignons en plusieurs fournées sans matière grasse, en remuant régulièrement, pendant 12 minutes jusqu'à belle caramélisation. Réserver.

— Sauce rougail —

8. Dans une *cocotte*, faire revenir les oignons dans l'*huile d'olive* à feu moyen pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
9. Ajouter le *gingembre en poudre*, le *piment Pul Biber*, l'*ail semoule* et faire suer 1 minute.
10. Incorporer les *tomates concassées* et bien mélanger. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes, jusqu'à obtenir une sauce épaisse et concentrée.
11. Hors du feu, ajouter le *sel*, le *MSG* et le *persil plat séché*. Rectifier l'assaisonnement.

— Mélange et lyophilisation —

12. Incorporer le bacon de champignons à la sauce rougail et mélanger délicatement.
13. Dans des plateaux de *lyophilisateur*, étaler en couche homogène par portion : - 170 () g de riz cuit refroidi (sous-cuit, ferme à cœur) - 210 () g de rougail champignons
14. Lyophiliser selon le programme standard du lyophilisateur (24 () à 48 heures selon le modèle, jusqu'à poids stable et texture cassante).

— Conditionnement —

15. Conditionner chaque portion sous vide dans un sachet barrière avec un *absorbeur d'oxygène*, en chassant tout l'air avant soudure.
16. Étiqueter avec date de conditionnement, numéro de lot et DDM (typiquement 24 mois pour un produit lyophilisé sous absorbeur).

****Réhydratation**** : verser ~250 ml d'eau bouillante par portion directement dans le sachet (ou dans une popote isolante). Refermer et laisser reposer 10 à 12 minutes sans remuer. Mélanger délicatement avant dégustation.

****Cuisson du riz**** : la cuisson au rice cooker est indispensable pour atteindre le ratio 0.9 (eau/riz en poids) sans perte par évaporation. En casserole ouverte, augmenter à 1.3 et stopper la cuisson dès que l'eau est absorbée.

****Conservation**** : 24 mois à température ambiante en sachet barrière avec absorbeur d'oxygène. Une fois ouvert, consommer immédiatement.

konservator dehydrated