

Velouté de riz noir



🍴 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 35m

🌾 gluten 🥛 lait

Soupe épaisse et nourrissante à base de riz noir ou sauvage, de champignons de Paris et de légumes, liée à la crème fraîche et parfumée au persil.

France

INGRÉDIENTS

☐ riz noir ou sauvage	250 g	☐ gousses d'ail, <i>hachées</i>	2
☐ huile d'olive	15 ml	☐ farine	2 càs
☐ oignon, <i>émincé</i>	1	☐ bouillon de légumes	1 l
☐ branche de céleri, <i>coupée en dés</i>	1	☐ crème fraîche	100 ml
☐ carotte, <i>coupée en dés</i>	1	☐ persil ciselé	2 càs
☐ champignons de Paris	250 g		

PRÉPARATION

1. Cuire le *riz noir ou sauvage* selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, faire chauffer l'*huile d'olive* dans une *casserole* à feu moyen. Ajouter l'*oignon*, la *branche de céleri* et la *carotte*. Saler, poivrer et cuire 5 minutes.
3. Incorporer les *champignons de Paris* et cuire 10 minutes.
4. Ajouter les *gousses d'ail* et cuire 1 minute. Incorporer la *farine*, mélanger et cuire 2 minutes.
5. Ajouter le *bouillon de légumes* et le riz sauvage. Mélanger. Porter à ébullition puis réduire et laisser mijoter jusqu'à ce que la soupe épaississe, 15 minutes à 20 minutes.
6. Ajouter la *crème fraîche* et le *persil ciselé*. Rectifier l'assaisonnement et servir.