

CROUSTILLES DE RIZ ET NORI



Les délices de la mer... Ces croustilles multifonctions irrésistibles sont faites de cinq ingrédients : du riz et de la farine de riz, de l'algue, et des graines de lin et de chia. Laissez-vous inspirer par nos assaisonnements pour créer différentes variations. Dégustez ces croustilles de riz seules ou avec vos trempettes favorites.

1 tasse (250 ml)	riz brun étuvé à grain entier des États-Unis
1	feuille de nori, coupée en petites lamelles
2 c. à soupe (30 ml)	graines de lin moulues
1 c. à soupe (15 ml)	graines de chia
5 c. à soupe (75 ml)	farine de riz
	huile d'avocat pour la friture

Assaisonnements :

2 c. à thé (10 ml)	sel cachet
2 c. à thé (10 ml)	sucré de noix de coco
1 c. à thé (5 ml)	chacun, poudre d'oignon, poudre d'ail, paprika
½ c. à thé (2 ml)	poivre noir

Passer le riz au mélangeur pour le réduire en petites miettes par pulsions. Transférer le riz dans un bol et y incorporer le nori, le lin, le chia, la farine de riz et ½ tasse + 2 c. à soupe (155 ml) d'eau. Le mélange devrait donner une pâte collante; ajouter un peu d'eau en petites quantités, si nécessaire. En travaillant rapidement, placer la moitié du mélange entre 2 feuilles de papier parchemin; rouler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour donner une feuille d'environ 10 po x 14 po (25 cm x 35 cm) d'une épaisseur d'environ 2 mm. Répéter avec l'autre moitié du mélange. Il importe de rouler la feuille aussi mince que possible afin d'obtenir une texture croustillante optimale. Le mélange séchera et durcira s'il est laissé trop longtemps sans y toucher; incorporer 2 c. à thé (10 ml) d'eau pour l'humidifier si nécessaire.

Entretemps, dans une casserole moyenne, chauffer 1 po (2,5 cm) d'huile d'avocat à 370 °F (190 °C). À l'aide d'une spatule, soulever délicatement des morceaux de la taille de la paume du mélange aplati de riz sur le papier parchemin. Frire 5 à 7 morceaux à la fois environ 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Laisser égoutter dans un plat doublé de papier essuie-tout et assaisonner pendant que les croustilles sont chaudes. Laisser refroidir avant de les ranger dans un contenant hermétique pour les conserver jusqu'à 3 jours. Pour l'assaisonnement, combiner le sel, le sucre, la poudre d'oignon, la poudre d'ail, le paprika et le poivre.

Donne environ 20 croustilles de la taille de la paume ou 40 bouchées.

PAR PORTION (1 croustille) : 70 calories, 3 g lipides, 0.3 g gras saturés, 0 mg cholestérol, 190 mg sodium, 10 g glucides, 1 g fibres, 0 g sucre, 1 g protéines. % AQR : calcium 1 %, fer 1 %, vitamine A 0 %, vitamine C 0 %.

*L'absorption d'huile par la friture basée sur un facteur de 10 %, selon les données de référence standards des aliments frits.

Source: inforiz.com