

FEUILLES DE RIZ

Préparation techniquement délicate mais avec quelques astuces pour obtenir un résultat satisfaisant. L'intérêt est la possibilité de réaliser des plats attrayants et variés en déclinant la garniture.

100 gr farine de riz
1/2 càc sel
200 ml eau



🕒 5 minutes
🔥 30 minutes
🍴 12 petites feuilles



1. Cette préparation demande peu : farine + sel + eau



2. Rassembler la farine de riz et le sel dans un récipient



3. Ajouter l'eau en mélangeant



4. Jusqu'à obtenir une pâte quasiment liquide, comparable à de la pâte à crêpes



5. Mettre la poêle anti-adhésive à chauffer à température douce (ici il s'agit d'une petite poêle donc de petites feuilles de riz). Prévoir de remplir un fond de louche de pâte



6. 1ère technique (louche+pinceau) : En même temps, il faut prendre la louche de la main gauche pour verser la pâte, et un pinceau alimentaire de la main droite pour l'étaler très rapidement (pour droitier), sinon inverser les ustensiles pour les gauchers



7. La poêle doit être chaude mais pas trop, le geste doit être très rapide : dès que la pâte est sur la poêle, le pinceau doit immédiatement et très vite, étaler la pâte sur toute la surface, car la pâte va figer au contact de la chaleur.



8. Si le geste est trop lent, il se forme des grumeaux irréguliers qu'il faudra retirer. On peut ajuster ensuite en rajoutant un peu de pâte au pinceau dans les 'trous' mais les rattrapages donnent de moins bons résultats



9. Une fois la pâte bien étalée partout, attendre une ou deux minutes, le temps que les bords se détachent, c'est alors le moment de tirer délicatement la feuille qui se décolle assez facilement. Si ce n'est pas le cas, ne pas insister et attendre encore quelques secondes.



10. La feuille de riz décollée est très fine, translucide, avec parfois 1 ou 2 trous, mais ce n'est pas trop grave si on doit la plier ou la rouler par la suite



11. Vue de l'autre face : l'une des deux faces est plus collante que l'autre



12. Déposer les feuilles décollées entre-elles et éviter de les empiler l'une sur l'autre : prévoir à la place une feuille de papier absorbant entre 2 couches



13. Enfin, essayer avec du papier absorbant les restes de pâte séchés sur les bords de la poêle avant d'étaler la pâte



14. 2ème technique (pinceau seul) : étaler la pâte sur la poêle chaude (mais pas trop) directement au pinceau



15. De même, décoller la feuille une fois que les bords se détachent

Important :

- Avant d'étaler et cuire la feuille suivante, veiller à ne pas laisser la poêle sur le feu mais la laisser refroidir un peu
- Étaler la pâte toujours très rapidement, un geste lent induit la formation de pâtes qu'il faudra retirer
- Attendre suffisamment pour décoller la feuille (ne pas être trop pressé) sinon elle risque se déchirer en la retirant
- Avant de garnir, si la feuille est sèche, la tremper dans de l'eau froide comme pour les feuilles de riz du commerce