



## Congee de riz soyeux, légumes racines, Graines de Daucus Carota, Carottes, Panais, huile de Sésame grillé

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 1H30 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

### Le conseil de Jennifer Hart-Smith :

*Le Congee est une bouillie traditionnelle chinoise de type porridge.*

*On la prépare à partir de riz blanc qu'on laisse longuement mijoter à feu doux dans une grande quantité d'eau ou de bouillon.*

*J'aime varier cette recette en passant cette bouillie au blender avec un filet d'huile de sésame pour obtenir une texture douce et soyeuse.*

*Sa texture crémeuse et fondante sur le palais me fait penser à la Crème pour les Mains Dr. Hauschka. Cette préparation ronde, réconfortante et digeste est parfaite pour accompagner vos repas de fêtes sans alourdir la digestion.*

## Ingrédients

500g de riz

3 carottes

3 panais

1,5L de bouillon de légumes

3 c.à.s d'huile de sésame grillé (pour le riz)

2 c.à.s d'huile de cuisson (olive, sésame...)

Tamari

## Préparation

Cuire le riz longuement pendant 1h à feu très doux jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Attendre qu'il refroidisse pour le passer au blender avec l'huile de sésame et le tamari. Rincer les légumes, les essuyer, les couper en deux dans le sens de la longueur et les enduire d'huile de cuisson, de graines de carotte, de cumin. Les passer au four à 180 degrés pendant 30 min. Disposer les légumes rôtis sur la crème de riz. Rectifier l'assaisonnement et servir chaud.