

Recette Ablo, galette de riz



Mise en place et préparation: env. **4h15 min**

Pièce 100g: 268 kcal, lip 4g, glu 41 g, pro 8 g

Ingrédients Préparation pour 6 personnes



Équipement :
Sachet, panier vapeur,
7 moules , couscoussier



- 400 g de farine de riz
- 100 g de farine de maïs
- 200 de maïzena (amidon de manioc)
- 2 sachets de levure boulangère
- 1/2 sachet de levure chimique (facultatif)
- 150 g de sucre
- 1c.à Sel

Préparation

ÉTAPE 1: Réaliser une bouillie avec 200 g à soupe de farine de riz. Une bouillie épaisse
-Mettre la bouillie dans un récipient et laisser tiédir

ETAPE2: mélanger les 3 farines(riz 200 g, maïs et maïzena) et une pincée de sel.
Rajouter les farines dans la bouillie de riz.

Étape 3: Diluer la levure boulangère et le sucre dans un peu d'eau tiède

Étape 4: dans le mélange (bouillie et farine), rajouter la levure boulangère diluée et la levure chimique.

N'hésitez pas à rajouter un peu d'eau. La pâte ne doit être ni liquide ni trop épaisse elle doit être entre les 2.

Bien mélanger la pâte. Après, la fermer et la mettre dans un endroit chaud. Laisser reposer environ 1h30, le temps que la pâte augmente de volume

Cuisson: (20 min) utiliser des moules, ou, mettre des sachets au fond de vos moules afin d'éviter la résistance ou de colle dans les moules.

Pour gagner du temps:

-Remplir vos moules de la pâte et les cuire à la vapeur.
15 à 20mn de Cuisson à la vapeur (vérifier la cuisson en piquant un curé-dent s'il ressort propre c'est prêt)

SERVIR bien chaud avec une sauce tomate, du poisson (ou poulet...), et du piment

