

Guen mai ごま塩

(classique, Deshimaru)

Ingrédients 10 pers

350 g riz rond complet 3200 ml eau

Légumes

200 g carotte 200 g poireau

100 g céleris rave

100 g navet

Condiments

100 ml tamari

120 g gomasio



Préparation

- · Laver les légumes, et coupez les en double grandeur d'un grain riz (par le samu coupe légumes).
- · Rincé, laver le riz jusque l'eau est clair puis trempé le pendant 12h.
- · Amener l'eau a éboutions
- Egoutter le riz. Recueillir l'eau et ajouter a l'eau bouillante.
- · Rôtir le riz dans une poêle chaud (SANS graisse). Agiter jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré..
- · Ajoutez le riz doré a l'eau bouillent et laisser bouillir pendent 1h30 jusqu'il s'ouvre.
- · Mélange continuellement avec une grande cuillère en bois (pour que le riz ne colle pas à la casserole).
- · Ajoutez les légumes et continuez a mélanger pendant 1h30.
- Si la guen mai, par ébullition, devient trop épaisse, ajouter de l'eau chaude.
- · Quand elle est prête emballez la casserole dans des couverture

Le lendemain avant zazen si nécessaire réchauffer la guen mai et remballez la dan les couverture.

Attention: un guen mai froide est plus épaisse qu'une chaude. Si elle est chaude et encore top épaisse rajoutez de l'eau chaude.

