

POEELE DE RIZ A L'INDIENNE



Préparation : 20' + 20' de cuisson

Matériel : 1 saladier-1 râpe-sauteuse

Ingrédients pour 4/6 personnes :

- 150 g de mélange 3 riz (ou riz thaï blanc)
- 150 g de lentilles corail
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 cm de gingembre frais
- 1/2 grenade
- 1 cc curcuma + 1/4 de cc de cardamone
- 100 g de noix de cajou
- 50 g de raisins secs
- 1 yaourt
- huile d'olive + sel et poivre

Préparation

- Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faire cuire le riz et les lentilles pendant 15'
- peler et émincer l'oignon, Peler et couper la carotte
- dans une poêle, faire revenir l'oignon et la carotte dans un filet d'huile d'olive
- râper le gingembre et l'ajouter dans la poêle avec le curcuma, la cardamone et le poivre
- lorsque les lentilles et le riz sont cuits, les ajouter dans la poêle
- ajouter les raisins secs, les noix de cajou et le yaourt
- bien mélanger et servir avec les grains de grenade et la coriandre fraîche