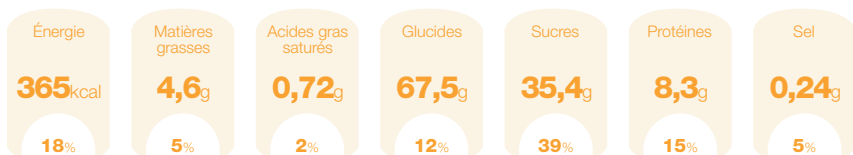




Riz à l'indienne

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
30 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 40g de riz
- 2 carottes coupée en dés
- 100g de haricots verts
- ½ oignon émincé
- 1cm de gingembre frais râpé
- 1 cuillère à soupe de raisins secs
- 1 cuillère à soupe de yaourt 0%
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de cumin
- 1 gousse de cardamome
- 1 bâton de cannelle
- ½ cube de bouillon de légumes
- 4-5 feuilles de menthe ciselées
- poivre et sel

Préparation

1. Equeutez les haricots et coupez-les en tronçons de 2cm.
2. Faites chauffer l'huile dans une casserole et faites revenir l'oignon 2-3 minutes. Ajoutez le cumin, le gingembre, les légumes, la cardamome, le bâton de cannelle et 20cl d'eau. Mélangez et laissez mijoter 20 minutes à feu doux.
3. Faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée à l'aide du cube de bouillon de légumes. Ajoutez aux légumes : le riz, le yaourt, les raisins secs. Mélangez et assaisonnez selon votre convenance. Garnissez de feuilles de menthe.