

RIZ PILAF COCO, POIS CHICHES, CAJOU & RAISINS SECS



Ingrédients :

- Riz blanc 100g
- Pois chiches (conserves) 100g égouttés
- Noix de cajou 30g
- Raisins secs 30g
- 1 gros oignon = 100g
- 1 grosse gousse d'ail
- Lait de coco 100mL
- Eau 300mL
- Noix de coco râpée 30g
- Huile végétale (tournesol ou olive) 2 càs
- Herbes aromatiques : basilic, persil ou coriandre
- Sel et poivre
- Curry

Astuces :

- Remplacer le lait de coco par de l'eau.
- Ajouter des morceaux de poulet ou de poisson (saumon, cabillaud).

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 minutes
Pour 2 à 3 personnes

1. Éplucher l'ail et l'oignon et les émincer.
2. Égoutter la conserve de pois chiches et les rincer à l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre.
3. Concasser grossièrement les noix de cajou.
4. Dans une poêle, faire chauffer l'huile sur feu moyen.
5. Faire revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
6. Ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'il soit translucide.
7. Ajouter le lait de coco, l'eau et remuer.
8. Laisser réduire jusqu'à absorption complète du lait de coco et de l'eau en mélangeant souvent. Un peu avant la fin de la cuisson : ajouter les raisins secs, la noix de coco râpée, les pois chiches, le sel, le poivre et le curry.
9. Ajouter les noix de cajou concassées, les herbes aromatiques finement ciselées et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr