

RIZ PILAF



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Riz blanc (ou 1/2 complet) 100g
- Eau = 4x le volume de riz
- 1 oignon = 80 à 100g
- 1 grosse gousse d'ail 12g
- Bouillon ¼
- Huile végétale (olive, tournesol ou coco) 3 càs
- Herbes aromatiques au choix : basilic, persil, coriandre
- Épices au choix : curry, mélange cajun, cardamome, quatre épices...

Astuces :

- Ajouter des petits morceaux de légumes : carottes, poivrons, courgettes...
- Ajouter des raisins secs quelques minutes avant la fin de la cuisson.

Préparation : 5 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 1 à 2 personnes

1. Éplucher l'ail et l'oignon et les émincer.
2. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : faire chauffer l'huile.
3. Faire revenir l'ail et l'oignon environ 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
4. Ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
5. Ajouter l'eau, les épices et le bouillon. **Faire réduire sur feu doux/moyen environ 20 minutes** jusqu'à absorption complète de l'eau en remuant de temps en temps.
6. Ciseler finement les herbes aromatiques et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr