

LA RECETTE DE « JUSQU'À ÉBULLITION »

# RIZ BASMATI AUX PETITS LÉGUMES



## Ingrédients

2-3 échalotes émincées  
1 poivron rouge  
1/2 courgette par personne  
1/2 carotte par personne  
4 ou 5 petites tasse à café par  
personne de riz basmati  
préalablement lavé  
3 c.à. s de ghee ou huile d'olive

Épices: 6 cardamomes, 1 bâton  
de cannelle, 3 anis étoilés, 3  
feuilles de laurier, 1 c. à c. de  
curcuma et 1 c. à c. de curry  
doux.



## Préparation

Couper soigneusement tous les légumes en fines  
lanières ou bâtonnets.

Faire revenir les échalotes puis tous les légumes  
dans l'huile d'olive ou le ghee (beurre clarifié).

Ajoutez délicatement le riz basmati et faites  
revenir le tout afin que les grains de riz soient bien  
enrobés dans le ghee. Cette étape exhale les  
fragrances du riz.

Ajoutez les épices, mélangez bien . Versez  
l'équivalent de 2 fois le volume de riz en eau.  
(Idéalement de l'eau tiède afin qu'il n'y ait pas de  
choc thermique sinon les grains de riz se cassent).  
Salez. ( on sale la préparation juste après avoir  
versé l'eau afin de ne pas mélanger le riz basmati  
en fin de cuisson et ainsi d'avoir un grains parfait).

Portez à ébullition, remuez de temps en temps avec  
une cuillère en bois, couvrez et laissez cuire  
environ 15 mn à feu doux, jusqu'à ce que le riz soit  
tendre et ait absorbé tout le liquide.

Je vous conseille un peu de patience avant de  
servir, arrêter le feu et laisser à couvert pendant  
3 autres minutes afin que tous les arômes du riz,  
des épices et légumes s'unissent à la perfection!