






RIZ COMPLET AUX LÉGUMES, LAIT DE COCO ET NOIX DE CAJOU

INGRÉDIENTS

2 cm de gingembre frais
50 g de noix de cajou non salées
110 g d'oignons, coupés en deux
1 gousse d'ail
50 g d'huile d'olive
80 g de fenouil, coupé en bâtonnets
160 g de courgettes, coupées
en bâtonnets
100 g de poivron jaune, coupé
en lanières
sel, à discrétion
poivre, à discrétion
250 g de riz long complet
500 g d'eau
100 g de lait de coco
5-10 feuilles de coriandre, ciselées

PRÉPARATION

1. Mettre le gingembre dans le bol et le mixer **10 sec/vitesse 7**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre les noix de cajou dans le bol et concasser grossièrement  **/2-3 impulsions de Turbo**. Transvaser dans un récipient et réserver.
3. Mettre les oignons et l'ail dans le bol, et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter 20 g d'huile d'olive et rissoler **5 min/Varoma/vitesse 1**.
5. Ajouter les bâtonnets de fenouil et de courgette, les lanières de poivron jaune, le sel et le poivre, et cuire **8 min/Varoma//vitesse 1**. Transvaser dans un récipient et réserver.
6. Sans rincer le bol, y mettre le reste d'huile d'olive et le riz complet, et rissoler **4 min/100°C//vitesse 1**. Le riz doit devenir translucide.
7. Ajouter le gingembre réservé, une pincée de sel et de poivre, couvrir avec l'eau, et cuire **18 min/100°C//vitesse 1**. Le riz est cuit s'il a absorbé tout le liquide. *LD++*
8. Ajouter le lait de coco, la préparation aux légumes réservée et les noix de cajou concassées, et mélanger **40 sec//vitesse 2**.
9. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Servir parsemé de feuilles de coriandre ciselées.



Préparation : 25 min
Temps total : 1 h



4 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
2075 kJ / 495 kcal / Protides 9 g /
Glucides 55 g / Lipides 26 g