

# Riz au curry indien



4X personnes • Moyen • Préparation 15 mn • Cuisson 30 mn



## Ingrédients

- ✓ 400 g de légumes finement hachés, par ex. :
  - 100 g de patates douces
  - 40 g de navets
  - 60 g de champignons de Paris
  - 120 g de chou-fleur
  - 80 g de poivrons (rouge, jaune ou vert)
- ✓ 3 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 oignon moyen finement haché
- ✓ 3 c. à café de purée d'ail
- ✓ 1 clou de girofle écrasé
- ✓ 100 g de carotte finement coupée
- ✓ 1 c. à café de piment d'Espelette
- ✓ 2 c. à café de cumin
- ✓ 2 c. à café de curcuma
- ✓ 2 c. à café de coriandre
- ✓ 1 c. à café de gingembre moulu
- ✓ 400 g de tomates bien mûres coupées en tranches fines
- ✓ 200 mL d'eau
- ✓ 2 c. à café de coulis de tomates
- ✓ 1 botte de coriandre hachée très finement (facultatif)
- ✓ 450 g de **Riz Loprofin**

## Préparation

Remplir une grande casserole aux trois quarts avec de l'eau froide, saler et ajouter une c. à soupe d'huile d'olive. Allumer le feu et ajouter le **Riz Loprofin** après l'avoir lavé durant 2 mn à l'eau courante. Remuer avec un fouet jusqu'à l'ébullition. Après ébullition, remuer de temps en temps et laisser cuire 10 à 12 mn. Quand le riz est cuit, bien le rincer à nouveau. Laisser égoutter.

Dans une deuxième casserole, faire revenir dans 1 c. à soupe d'huile d'olive, l'oignon haché jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter le clou de girofle, l'ail en purée, le piment, le coulis de tomate, la carotte coupée, la moitié de la botte de coriandre et les légumes finement taillés. Les cuire en incorporant progressivement les légumes du plus dur au plus tendre. Laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient encore un peu croquants.

Ajouter le reste des épices, les tomates coupées et l'eau. Laisser cuire 10 mn jusqu'à ce que la sauce soit suffisamment épaisse. Bien mélanger et laisser infuser le tout 3 à 4 mn. Enfin, ajouter le reste de la coriandre hachée, saler.

Servir avec le riz réchauffé à la poêle avec le reste d'huile d'olive.

Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	590 kcal	4,65 g	130 mg	151 mg	50 mg	196 mg	180 mg	76 mg
		6 1/2 parts	6 parts	5 parts	4 parts	7 1/5 parts		

Plats

Loprofin