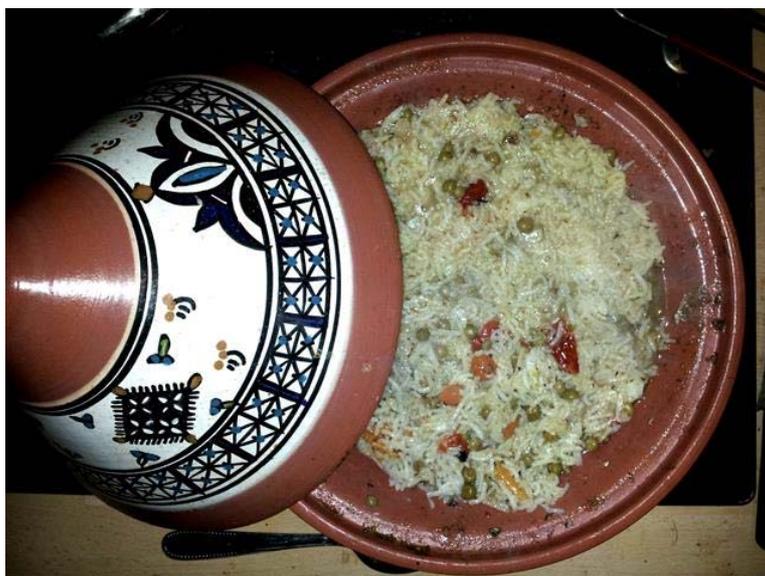


Tajine légumes & riz



Ingrédients – Convives : 2 – Préparation : 15 min – Cuisson : 3*15 min à feu tranquille...



1 verre de riz
long ou basmati



Petits pois carottes
400g en hiver



4 càs d'huile
d'olive



1 càs de curry



Poivre et sel

Préparation

1. Rincer le riz, puis l'égoutter 30 min.
2. Dans le plat à tajine, mettre 4 càs d'huile d'olive, faire chauffer à feu moyen.
3. Quand le riz est (presque) sec, le verser dans le plat à tajine.
4. Le faire dorer comme un riz pilaf (à sec) pendant 15 min, en remuant.
5. Rajouter 2 verres d'eau, du curry. Mettre le couvercle, cuire à feu moyen 15 min.
6. Egoutter le bocal (en hiver) de petits pois carottes. Rincer, égoutter.
7. Verser les petits pois carottes sur le riz, rajouter 1 verre d'eau si besoin. Remuer.
8. Saler et poivrer suivant goût, remuer. Option : Rajouter ½ verre d'olives vertes, remuer.
9. Faire chauffer le tout 15 min en remuant de temps en temps, à feu moyen.
10. Servir chaud.

Avec : Un jambon blanc ou dés de poulet sautés ou un dos de cabillaud bouillis. Plat du soir facile !

* * * 15 janvier 2023 * * *