

LÉGUMES MIJOTÉS ET RIZ PARFUMÉ

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 400 grammes de courge musquée, pulpe, crue
- 1 unité petite d'aubergine, crue [180 g]
- 1 unité petite de courgette, pulpe et peau, crue [250 g]
- 400 grammes de tomates entières pelées
- 250 grammes de pois chiche en boîte égoutté
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 1 portion moyenne de raisin, sec [40 g]
- 300 grammes de bouillon de légumes
- 10 grammes de cannelle, poudre
- 10 grammes de paprika
- 10 grammes de cumin moulu
- 10 grammes de coriandre moulue
- quelques brins de coriandre, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez et hachez grossièrement l'oignon. Epluchez l'ail, dégermez le puis hachez finement. Taillez la courge, l'aubergine et la courgette en cubes de 3cm environ. Faites chauffer l'huile dans une cocotte puis faire revenir l'oignon et l'ail 3mn sur feu moyen. Ajoutez les cubes de légumes, les pois chiches, le cumin, le paprika, et la coriandre en poudre, puis faites revenir 2mn supplémentaire en remuant. Versez le bouillon, ajoutez les tomates concassées, puis portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter 30mn environ.
- 2° Dans une casserole, mélangez le riz avec la Cannelle et un peu de sel, ajouter 35cl d'eau froide, puis portez à ébullition. Faites cuire 15mn environ à couvert, puis ajoutez les raisins secs. Mélangez bien, puis réservez 10mn à couvert hors du feu.
- 3° Lorsque les légumes sont cuits, rectifiez l'assaisonnement et répartissez-les dans 4 assiettes avec le riz parfumé. Parsemez éventuellement la coriandre ciselée avant de servir

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (525 g)	% AR
ÉNERGIE	80 kcal	422 kcal	21 %
LIPIDES	1 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	69 mg	361 mg	15 %
GLUCIDES	14 g	76 g	25 %
SUCRES	2 g	12 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	12 g	49 %
PROTÉINES	3 g	14 g	—