

Riz basmati à la cardamome verte, carottes rôties, pois chiches et yaourt citronné

Une assiette parfumée, simple et généreuse qui marie la finesse de la cardamome verte en graines au croquant des carottes rôties et à la douceur des pois chiches. Le riz basmati, délicatement infusé aux graines de cardamome, diffuse des notes fraîches et citronnées tandis que le yaourt citronné apporte une touche crémeuse et acidulée. Parfaite pour un dîner en famille ou un déjeuner convivial, cette recette végétarienne se réalise en peu de temps avec des ingrédients du quotidien.

P
PERSONNES

4

T
PRÉPARATION

20 min

C
CUISSON

30 min

D
DIFFICULTÉ

Facile

Ingrédients

- 300 g de riz basmati
- 600 ml d'eau
- 3 à 4 graines de cardamome verte en graines
- 600 g de carottes, coupées en bâtonnets ou en biseaux
- 400 g de pois chiches cuits (égouttés)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1/2 c. à café de paprika doux
- Sel et poivre
- 200 g de yaourt nature (ou yaourt végétal)
- Le jus d'1/2 citron + 1/2 c. à café de zeste finement râpé
- 1 petite gousse d'ail pressée
- Quelques brins de coriandre ou de persil plat, hachés
- Quelques graines de grenade ou pignons (facultatif, pour le croquant)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Cardamome verte en
graines



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante si possible).

Rincez le riz basmati à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire. Égouttez.

Portez 600 ml d'eau à ébullition avec 3 à 4 graines de cardamome verte entières et une pincée de sel. Ajoutez le riz, couvrez et laissez cuire à feu doux 10-12 minutes jusqu'à absorption. Retirez du feu et laissez reposer 5 minutes à couvert, puis aérez le riz à la fourchette et retirez éventuellement les graines entières avant de servir.

Pendant ce temps, mélangez les carottes avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, le cumin, le paprika, du sel et du poivre. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Enfournez les carottes 20-25 minutes en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement caramélisées.

Dans un bol, préparez le yaourt citronné: mélangez le yaourt, le jus et le zeste de citron, l'ail pressé, une pincée de sel et un filet d'huile d'olive. Goûtez et rectifiez l'acidité si besoin.

Chauffez 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une petite poêle, ajoutez les pois chiches égouttés et faites-les dorer 5-6 minutes. Salez et poivrez. Si vous le souhaitez, ajoutez 1 graine de cardamome légèrement écrasée aux pois chiches en fin de cuisson pour un rappel aromatique discret.

Dressez: servez le riz parfumé à la cardamome, disposez les carottes rôties et les pois chiches, ajoutez une cuillerée de yaourt citronné et parsemez de coriandre hachée et de quelques graines de grenade ou pignons.

Servez immédiatement, en proposant le yaourt à côté pour que chacun ajuste la quantité selon son goût.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour réveiller les arômes, chauffez les graines quelques secondes à sec dans une poêle puis écrasez-les doucement au mortier. Retirez les graines entières du riz avant de servir si vous préférez une saveur plus subtile. Le yaourt citronné peut être préparé à l'avance et gardé au frais pour mieux lier les saveurs.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit