

Gourmand riz sauvage aux épices, pois chiches, noix de cajou et oignons grillés



Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes pour le riz + 10 minutes à la poêle

Ingrédients pour 4 personnes:

- 250 g de riz sauvage + 750 ml d'eau salée
- 2 oignons blancs
- 1 c. à s. de farine
- 240 g de pois chiches cuits
- 60 g de noix de cajou grillées non salées
- 1 beau bouquet de persil
- 50 g de raisins secs
- 1 c. à s. de graines de cumin
- 1 c. à café de curry
- 1 c. à c. de coriandre en poudre
- 1 c. à c. de sucre semoule de canne
- 1/2 c. à c. de cannelle
- 1/2 c. à c. de curcuma
- Huile d'olive pour la cuisson

Variante: remplacer les pois chiches par des lentilles vertes ou brunes, ajouter des légumes à feuilles vertes comme des épinards et varier les épices selon vos goûts.

Préparation:

1. Rincer le riz sous l'eau claire. Faire cuire à feu doux dans 3 fois son poids en volume d'eau salée. Compter 40 minutes avec un riz complet, ou 20 minutes dans une cocotte minute.
2. Faire tremper les raisins dans un peu d'eau tiède jusqu'à utilisation
3. Éplucher et émincer les oignons.
4. Les transférer dans un sac de congélation avec une cuillère à soupe de farine. Fermer et secouer le sachet de manière à enrober uniformément les oignons.
5. Faire chauffer une poêle avec un généreux fond d'huile d'olive. Quand l'huile est bien chaude, verser les oignons. Les faire dorer quelques minutes.

Transférer les oignons sur une assiette recouverte de papier absorbant pour éliminer l'huile en excès. Réserver.

6. Dans la même poêle, ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter les épices (coriandre, curry, cannelle et curcuma), les graines de cumin et le sucre. Mélanger et faire cuire 2 minutes à feu doux. Attention de ne pas brûler les épices sur un feu trop fort.

7. Rincer les pois chiches (si vous utilisez des pois chiches en boîte) et insérer dans la poêle avec les noix de cajou. Bien mélanger et laisser quelques minutes, toujours à feu doux.

8. Laver et émincer finement tout le bouquet de persil.

9. Égoutter le riz et verser dans la poêle. Mélanger.

10. Ajouter enfin les petits raisins égouttés, le persil et les oignons. Mélanger. Servir de suite.