COURGETTES AU PERSIL CRU RIZ ET GRAINES DE SÉSAME

Le plein de vitamines avec le persil cru en abondance dans la recette et d'antioxydants avec le curcuma. Plat tout simple à base de courgettes cuisson rapide, un peu de riz et graines de sésame mixées

1.2 kg courgettes
1 gros bouquet persil frais
1/2 tête ail frais
1 gros oignon blanc
150 gr riz
100 gr graines de sésame
4 càs huile d'olive
Sel - poivre
1 càs curcuma

20 minutes
20 minutes (10 + 10)
6 portions

1. Peler et émincer l'oignon

2. Éplucher les gousses d'ail, émincer et ajouter à l'oignon

3. Laisser cuire oignon et ail dans l'huile d'olive au moins 2-3 minutes le temps de colorer légèrement

4. Laver et trancher les courgettes en dés

5. Ajouter les courgettes à l'oignon cuit, bien mélanger et cuire à feu vif au début

6. Ajouter sel, poivre, curcuma

7. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes à feu moyen

8. Mesurer le riz

9. Effeuiller un bouquet de persil

10. Laver les feuilles de persil sous l'eau claire

11. Faire bouillir de l'eau salée pour le riz

12. Rincer le riz avant de le plonger dans l'eau bouilante

13. Émincer le persil (ou mixer)

14. On obtient un beau bol de persil frais

15. Ajouter le persil une fois la cuisson des courgettes terminée pour éviter la perte de vitamines C et B sensibles à la chaleur

16. Mixer les graines de sésame pour un meilleur échange de saveurs

17. Ajouter les graines aux courgettes. Elles vont absorber le surplus de jus

18. Une fois le riz cuit mais pas trop (al dente), ajouter aux courgettes

19. Bien mélanger le tout

20. Dresser et saupoudrer de quelques graines de sésame entières

21. Servir chaud