




RIZ PILAF AUX ÉPINARDS

Recette avec peu d'efforts, à base de riz basmati et de jeunes pousses d'épinards. Le riz est cuit d'abord dans de la matière grasse avant de gonfler dans l'eau à feu doux. Les graines de sésame renforceront la saveur noisette, pour faire aimer les épinards.

300 gr épinards
250 gr riz basmati
1 oignon
4 gousses ail
4 càs huile d'olive
60 gr graines de sésame

Sel - poivre
1 càs purée de noix de cajou



 30 minutes
 20 minutes
 4 personnes



1. Émincer l'oignon et l'ail et faire suer 3 minutes dans l'huile d'olive à feu moyen



2. Rincer sous l'eau froide le riz, avant cuisson pour enlever les impuretés du traitement du riz



3. Plonger le riz sur la garniture aromatique (ail, oignon) dans l'huile chaude et bien mélanger. Laisser à feu moyen jusqu'à ce qu'il devienne opaque (2 minutes)



4. Ajouter l'eau (2 fois le volume du riz), remuer et baisser à feu doux dès que l'eau commence à bouillonner



5. Ajouter petit à petit les jeunes pousses d'épinards préalablement lavées et essorées (S'il s'agit de grosses feuilles et tiges, les émincer grossièrement avant de les plonger)



6. Une fois tous les épinards ajoutés, ils remplissent la marmite



7. Mais en chauffant leur volume va réduire rapidement jusqu'à tremper totalement dans l'eau de cuisson du riz



8. Bien mélanger et couvrir pour une cuisson à feu doux (10 à 20 minutes selon le riz - voir emballage)



9. Assaisonner durant la cuisson (sel, poivre)



10. Pendant la cuisson du riz/épinards, faire chauffer une poêle et verser une couche à sec de graines de sésame à feu moyen jusqu'à ce qu'elles brunissent : opération très rapide, remuer la poêle en permanence et ne pas laisser trop brunir car les graines deviendraient amères



11. Verser les graines chaudes dans une assiette et recommencer l'opération pour chauffer et dorer toutes les graines



12. On peut voir que le riz est en train de gonfler



13. Plonger dans le riz bouillant une cuillère à soupe de purée de noix de cajou (facultatif)



14. Ajouter quelques épices supplémentaire selon le goût (mélange d'épices pour riz)



15. Ajouter les graines de sésame dorées, mais en garder un peu pour le dressage (1 cuillère à café par assiette)



16. Une fois le riz cuit (absorption totale de l'eau), verser dans un plat à servir



17. Dresser des assiettes creuses de préférence



18. On peut donner une forme au riz dans un emporte pièce et/ou saupoudrer de graines de sésame supplémentaires au moment de servir