Riz jaune aux légumes

Accompagnements · Chine



15 min
PREPARATION

50 min
CUISSON

4 pers.
PORTIONS

Facile
DIFFICULTE

Le riz jaune aux légumes est un plat coloré, parfumé et facile à préparer pour toute la famille. Sa belle couleur dorée vient du curcuma, que l'on peut compléter avec une petite quantité de curry. Sur l'image, le riz est accompagné de carottes, de petits pois et de maïs, puis garni d'herbes fraîches. Les grains restent bien séparés tandis que les légumes apportent de la douceur, de la couleur et une texture légèrement croquante. Ce riz peut être servi seul ou accompagner du poulet, du poisson, une viande en sauce ou des brochettes.

Ingredients

- **oignon moyen**
  1
- **gousses d’ail**
  2
- **de poivre noir**
  1.2 c. à café
- **de curry**
  1 c. à café
- **de riz basmati ou de riz long grain**
  350 g
- **d’huile**
  3 c. à soupe
- **de curcuma**
  1 c. à café
- **de sel selon le gout**
  1 c. à café
- **feuille de laurier**
  1 feuille

Preparation

1. Rincez le riz plusieurs fois à l’eau froide, jusqu’à ce que l’eau devienne presque claire. Égouttez-le soigneusement. Épluchez puis coupez les carottes en petits dés réguliers. Émincez l’oignon et hachez l’ail. Coupez le poivron en petits dés s’il est utilisé. Égouttez le maïs.

2. Faire revenir les aromates. Chauffez l’huile dans une casserole à feu moyen. Ajoutez l’oignon et faites-le revenir pendant 3 minutes, jusqu’à ce qu’il devienne translucide.

3. Ajouter l’ail. Incorporez l’ail haché et mélangez pendant 30 secondes sans le laisser brunir.

4. Ajouter les carottes. Versez les dés de carottes et le poivron. Faites-les revenir pendant 3 minutes afin de commencer à les attendrir.

5.

Parfumer la préparation. Ajoutez le curcuma, le curry, le poivre noir et la feuille de laurier. Mélangez pendant 30 secondes à feu doux pour libérer les arômes.

6

Ajouter le riz. Versez le riz bien égoutté dans la casserole. Mélangez pendant 2 minutes afin d'enrober tous les grains d'huile et d'épices. Le riz doit prendre une couleur jaune uniforme.

7

Verser le liquide. Ajoutez l'eau chaude ou le bouillon ainsi que le sel. Mélangez une seule fois, puis portez à ébullition à feu moyen-vif.

8

Commencer la cuisson. Lorsque le liquide bout, réduisez immédiatement à feu doux. Couvrez la casserole et laissez cuire pendant 10 minutes.

9

Ajouter les légumes restants. Répartissez les petits pois et le maïs sur le riz. Ne mélangez pas profondément afin d'éviter de casser les grains.

10

Terminer la cuisson. Replacez le couvercle et poursuivez la cuisson pendant 8 à 10 minutes à feu très doux. Le liquide doit être entièrement absorbé et les grains doivent être tendres.

11

Laisser reposer. Éteignez le feu et laissez le riz reposer pendant 5 minutes sans retirer le couvercle. La vapeur terminera la cuisson.

12

Aérer le riz. Retirez la feuille de laurier. Aérez délicatement les grains avec une fourchette, en répartissant les légumes sans écraser le riz.

13

Ajouter les herbes. Incorporez le persil ou la coriandre hachée juste avant de servir.

Conseils du chef

Rincez soigneusement le riz pour obtenir des grains légers et bien séparés. Ne mettez pas trop de curcuma : une cuillère à café suffit pour donner une belle couleur sans amertume. Si le riz reste ferme après absorption du liquide, ajoutez 50 ml d'eau chaude et prolongez la cuisson de 5 minutes. Pour une version plus riche, remplacez une cuillère à soupe d'huile par 20 g de beurre. Réchauffez les restes à la poêle avec deux cuillères à soupe d'eau pour rendre le riz de nouveau moelleux.