



Riz pilaf aux légumes



Portions
10



Temps de préparation
20 à 30 Minutes



Temps de cuisson
20 Minutes



Contributrice
Anisha Mahajan PhD (c), MPH,
RD, CDE

- 3 c. à s. Huile d'olive extra vierge
- ¾ à thé Ail, haché
- ½ à thé Gingembre, en purée
- 1 c. à s. Pâte de cari (j'utilise la pâte de cari Madras de Patak's)
- ¼ à thé Sel (ou au goût)
- 1 tasse Épinards, hachés (j'utilise des épinards surgelés)
- 1 ¾ tasses Légumes mélangés surgelés (j'utilise un mélange de pois, carottes, maïs, haricots verts et haricots de Lima)
- 1 ½ tasses Riz Basmati
- 4 tasses Eau
- Au goût Feuilles de coriandre (optionnelles – comme garniture)

1. Dans un grand chaudron à feu moyen, mélanger l'huile d'olive, l'ail et le gingembre.
2. Décongeler les épinards et les légumes surgelés au micro-ondes pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient décongelés.
3. Ajouter les légumes de l'étape 2 dans le chaudron avec l'ail, le gingembre et l'huile.
4. Laver le riz avec de l'eau pour éliminer tout résidu. Pendant que les légumes de l'étape précédente cuisent à feu moyen, combiner l'eau et le riz dans un bol. Transvider ensuite le riz et l'eau dans le chaudron avec les légumes.
5. Augmenter le feu à élevé pour amener à ébullition et couvrir le chaudron avec un couvercle. Laisser le riz cuire pendant environ 20 minutes pour assurer qu'il n'y ait plus d'eau dans le fond du chaudron.
6. Ceci est un plat d'accompagnement à servir chaud.

Variation

Pour cette recette, vous pouvez ajouter n'importe quels légumes ou épices autres que ceux utilisés ici. Vous pouvez aussi ajouter des graines de soya ou du tofu ferme pour augmenter la teneur en protéines. Le type de pâte de cari peut aussi changer en fonction des préférences personnelles. Ce plat peut être servi avec du yogourt nature, un cari de lentilles ou un cari de viande. Le riz aux légumes peut être conservé au réfrigérateur et consommé dans les 48 heures suivant sa cuisson.



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger
Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé – un
outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments
sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont
il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à
réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement