

## Pulau - Riz Népalais

Pour 6 portions

### Ingrédients:

- 1 1/2 tasse de riz brun non cuit \*
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1 oignon moyen, finement haché
- 2 bâtons de cannelle
- 2 clous de girofles entières
- 1 feuille de laurier
- 2 cuillères à soupe de noix de cajou
- 2 cuillères à soupe de sultanines (raisins sec dorés)
- 1/2 cuillère à café de sel

### Instructions:

1. Laver le riz plusieurs fois et laisser tremper pendant 30 minutes.
2. Bien égoutter le riz dans un tamis.
3. Chauffer l'huile dans une casserole moyenne à feu moyen-doux et faire cuire l'oignon jusqu'à ce que le mélange soit mou.
4. Ajouter tous les ingrédients restants (sauf le sel) dans la casserole et faire sauter pendant 2 minutes à feu moyen.
5. Ajouter le riz, 2 tasses d'eau, et le sel dans la casserole. Porter à ébullition. Couvrir hermétiquement et tourner le feu à faible.
6. Faire mijoter pendant environ 45 minutes, ajouter de l'eau supplémentaire pendant la cuisson si nécessaire, jusqu'à ce que le riz soit tendre et moelleux et toute l'eau absorbée.
7. Retirer la feuille de laurier, les gousses et les bâtons de cannelle avant de servir.

\*Essayez cuisson instantané / rapide de riz brun - suivez les mêmes instructions, sauf à l'étape # 6 mijoter pendant 10-12 minutes.

Analyse nutritionnelle par portion: Calories 250, Protéines 4 grammes, Glucides 41 grammes, Gras 7 grammes, Sodium 200 milligrammes



*We nourish families*

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

## **Barris Iskukaris - Riz Somalien aux épices**

Pour 8 portions

Les épices peuvent être conservées entières ou écrasées, ou utilisez des épices écrasées.

### Ingrédients:

- 2 tasses de riz brun non cuit \*
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive (ou subag / ghee / beurre clarifié)
- 1 gros oignon haché
- 1 bâton de cannelle (ou ½ cuillère à café de cannelle moulue)
- 5 gousses entières (ou ¼ cuillère à thé de clou de girofle)
- 4 gousses de cardamome (ou ¼ de cuillère à café de cardamome moulu)
- 1 cuillère à café de graines de cumin (ou ½ cuillère à thé de cumin moulu)
- 3 gousses d'ail (ou 1 cuillère à café d'ail haché)
- 2 tomates coupées en dés (facultatif)
- 1 tasse de légumes hachés (comme les carottes, les pois et le maïs)
- 2 ½ tasses d'eau
- 3/4 cuillère à café de sel

### Instructions:

1. Laver le riz plusieurs fois et laisser tremper pendant 30 minutes.
2. Bien égoutter le riz dans un tamis.
3. Chauffer l'huile dans une casserole moyenne sur feu moyen et faire frire l'oignon jusqu'à ce qu'il caramélise.
4. Ajouter les épices et l'ail. Faire cuire pendant 1 minute.
5. Ajouter les tomates en dés. Cuire pendant une minute.
6. Ajouter les légumes mélangés. Cuire encore une minute.
7. Ajouter le riz, 2 ½ tasses d'eau, et le sel dans la casserole. Porter à ébullition. Couvrir fermement et tourner la chaleur à faible.
8. Faire mijoter pendant environ 45 minutes, ajouter de l'eau supplémentaire pendant la cuisson si nécessaire, jusqu'à ce que le riz soit tendre et moelleux et toute l'eau absorbée.

\*Essayez cuisson instantané / rapide de riz brun - suivre les mêmes instructions, sauf à l'étape #8 mijoter pendant 10-12 minutes.

Analyse nutritionnelle par portion: Calories 260, Protéines 5 grammes, Glucides 41 grammes, Gras 8 grammes, Sodium 250 milligrammes



*We nourish families*

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH