

Riz aromatique aux raisins secs et pignons de pin



1-2 minutes

Compagnon parfait pour le poulet ou l'agneau. N'hésitez pas à ajouter des fruits secs, comme les amandes et les noix de cajou, et dégustez-les dans un plat végétarien léger et nutritif.

Ingrédients (pour 6 portions)

1 tasse de riz à grains longs

1/4 tasse d'huile d'olive

2 1/2 tasses d'oignon haché

1 1/2 tasse de bouillon de poulet

1/2 tasse de raisins secs blonds

2 c.às. jus de citron frais

1/8 tasse de poivre de Jamaïque

1/2 tasse de pignons de pin rôtie

1 c.às. menthe fraîche, hachée finement

1 c.às. aneth frais, haché finement



Préparation

1. Chauffer l'huile dans une casserole, au feu moyen. Ajouter l'oignon et sauter pendant 10 minutes.

Ajouter le riz, mélanger puis verser le bouillon, les raisins secs, le jus de citron et le blé entier. Laisser bouillir.

2. Baisser l'intensité du feu, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce qu'il soit ramolli et le bouillon absorbé, environ 20 minutes.

3. Incorporer les pignons et les herbes dans le riz, saler et poivrer.