



RECETTE
AVEC



CHOU-FLEUR ÉPICÉ ET RIZ À
LA CORIANDRE





CHOU-FLEUR ÉPICÉ ET RIZ À LA CORIANDRE

INGRÉDIENTS

- 1 1/2 tasse de riz blanc Medium Grain
- 1 tête de chou-fleur, coupée en-gros morceaux.
- 2 c. à thé de graines de cumin
- 1 1/2 oignons bruns moyens, en dés
- 1/2 tasse de coriandre, hachée grossièrement, y compris les tiges

Préparation : 10 min

4 parts

Cuisson : 20 min

- Une fois le riz cuit passer une fourchette dans le riz pour détacher les grains, puis couvrir pour garder au chaud.
- Préchauffer le four à 180°C. Étaler le chou-fleur sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé et cuire jusqu'à ce que les fleurons soient tendres et légèrement caramélisés. Mettre de côté.
- Faire chauffer 30g de beurre avec le cumin dans une poêle antiadhésive de taille moyenne à feu moyen jusqu'à ce que le cumin soit parfumé. Ajouter les oignons bruns et faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter le chou-fleur et le riz. Remuer pour combiner, puis incorporer la coriandre hachée. Si vous avez un citron qui traîne, une pincée de zeste et 2 cuillères à café de jus de citron égayeront les choses. Goûtez et assaisonnez au goût avec du soja léger ou du sel, suivi de beaucoup de poivre noir concassé.