



ÉCOLE INTERNATIONALE JAMES COOK
- CMIB- 2020

BIRYANI D'OEUF ET DES ÉPINARDS



BIRYANI D'OEUF ET DES ÉPINARDS

INGRÉDIENTS

- 400 g de riz long grain
- 8 oeufs
- 33.5 ml d'huile d'olive
- De l'eau
- 10 branches d'épinards
- Sel
- 1 gousse d'ail
- 3 cm de gingembre
- 1 oignon
- 1 tranche de céleri
- 200 g de tomate coupée en cubes
- 1 grande cuillère de curcuma
- 2/3 c.à.c de sucre en poudre
- 3 bâtons de cannelle
- 3 cardamomes
- 3 clous de girofle
- 3 feuilles de citronnelle
- 33.5 ml de lait coco
- 1 pousse de coriandre
- 5 grandes feuilles de menthe
- 1 petite cuillère de graines de cumin
- 2 pousses d'oignon vert
- 50 g de graine de soja

Préparation : 1h

4 parts

Cuisson : 30 min

1. Mettre le riz dans un autocuiseur et rincer le avec l'eau. Ajouter le l'eau au-dessus du riz jusqu'à votre première phalange.
2. Cuire le riz dans l'autocuiseur.
3. Mettre les oeufs dans une casserole remplis d'eau (le niveau d'eau doit être au dessus des oeufs).
4. Faire bouillir pendant 10 minutes.
5. Ecailler et frire les oeufs durs jusqu'à l'obtention d'une coloration brune dorée et réserver.
6. Rincer les épinards et les couper en tranches épaisses.
7. Dans une poêle mettre une petite cuillère d'huile et ajoouter les épinards.
8. Ajouter du sel, cuire pendant 8 minutes et réserver dans un saladier.
9. Peler l'ail. Dans un mortier, écraser l'ail avec du gingembre et une pincée de sel.
10. Peler et couper l'oignon en petits morceaux.
11. Rincer, couper et frire le céleri. Réserver le céleri.
12. Dans une poêle, mettre de l'huile et frire l'oignon jusqu'a une coloration brun dorée et réserver.
13. Extraire le lait de coco du coco frais et réserver.
14. Laver et couper les tomates en cubes.
15. Dans une casserole, mettre le d'huile, le gingembre et l'ail écrasé, le curcuma, le sucre, la cannelle, les clous de girofle, les cardamomes, le cumin et le lait de coco.
16. Ajouter les tomates en cubes. Mélanger jusqu'à ce que les tomates soient fondues.
17. Rincer les feuilles de citronnelles et mettre dans la casserole. Cuire pendant 3 minutes. Ajouter le riz et mélanger.
18. Puis ajouter les épinards, les oeufs et l'oignon et mélanger.
19. Garnir avec du soja, de la coriandre, de la menthe et de l'oignon vert.
20. Servir chaud.