

Yoga & Ayurveda Health

»YAH« asbl

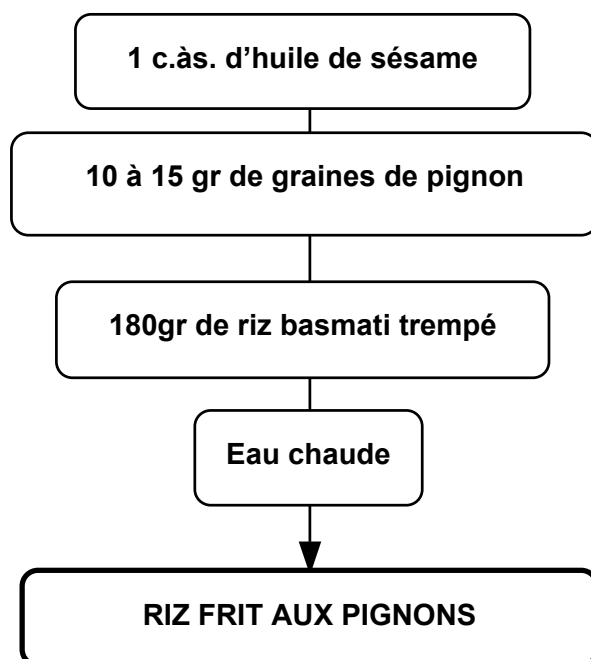
& Curcuma asbl



Riz frit aux pignons

Selon la formule 1

(4 personnes)



Faire tremper le riz min 2 heures avant.

Egoutter le riz.

Chauffer l'huile de sésame. Lorsque l'huile est bien chaude, mettre les pignons.

Lorsqu'ils brunissent légèrement, ajouter le riz.

Le faire rissoler jusqu'à ce qu'il devienne transparent et cassant.

Ajouter l'eau chaude (ATTENTION VAPEUR BRULANTE !!)

Couvrir et laisser cuire pendant 10min.

Retirer du feu et laisser gonfler le riz encore 10min (sans ouvrir le couvercle pour une cuisson à la vapeur)

Variante :

Huile de moutarde,

1/2 càc de graines de moutarde blanche + 1/2 càc de graines d'aneth

pignon

riz basmati