

Riz pilaf aux lentilles, marrons et noix



Un vrai régal! Le pilaf est un plat de riz oriental avec ou sans viande, que l'on sert comme garniture ou plat principal.

Selon les sources les plus anciennes du monde arabe, le pilaf était déjà cuisiné au XIII^e siècle. Son nom et sa préparation diffèrent selon les régions – de «pilav» en Turquie, à «plov» en Russie, en passant par «pulao» en Inde. Si l'on regarde la liste des ingrédients, on comprend rapidement pourquoi le pilaf regorge de saveurs.

Notre version végane est agrémentée de marrons, de lentilles et de noix, dont les deux dernières représentent une importante source de protéines. Suivant les goûts, on peut agrémenter le pilaf avec un peu de yogourt (au soja) et de muhammara, un dip à base de piment et de noix.

- 350 ml de bouillon de légumes
- ½ cc de cumin en poudre
- 170 g de lentilles vertes
- 2 cs d'huile neutre, par ex. huile de tournesol
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail, pressées
- 350 g de riz long grain, lavé et égoutté
- 600 ml de bouillon de légumes
- 1 bâton de cannelle
- 1 feuille de laurier
- 12 fils de safran
- ¼ cc de curcuma en poudre
- ¼ cc de cardamome en poudre
- ¼ cc de clous de girofle en poudre
- 60 g de marrons prêts à l'emploi, finement hachés
- 100 g de noix grillées et salées (mélange de noix)
- ½ bouquet de persil frais, finement haché

1. Dans une casserole, portez à ébullition les 350 g de bouillon avec le cumin en poudre. Ajoutez les lentilles et laissez-les mijoter avec le couvercle pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient cuites (dépend du type de lentilles – suivez les instructions sur l'emballage).
2. Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une grande casserole et blondissez les morceaux d'oignon. Ajoutez l'ail et cuisez encore une minute.
3. Ajoutez le riz et faites-le revenir pendant une minute supplémentaire.

- Versez les 600 ml de bouillon, puis ajoutez le bâton de cannelle, la feuille de laurier, les fils de safran, le curcuma, la cardamome et les clous de girofle en poudre. Portez brièvement à ébullition, puis laissez mijoter avec le couvercle pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le riz soit cuit (auparavant, contrôlez les indications sur l'emballage et goûtez le riz). Laissez évaporer l'eau du riz, puis aérez-le avec une fourchette.
- Mélangez les marrons et les noix au riz; dressez le tout sur une grande assiette. Répartissez les lentilles par-dessus et garnissez avec le persil.

Temps de préparation: environ 45 minutes

Séduction Cabernet/Syrah Pays d'Oc IGP

Robe rubis brillant. Bouquet évoquant les baies rouges. Prélude séveux. Finale au fruité persistant.



[Voir dans le weinshop >](#)