





RECETTE
AVEC



CITROUILLE, POIS CHICHE ET
RIZ PILAF





CITROUILLE, POIS CHICHE
ET RIZ PILAF

INGRÉDIENTS

- 1 1/2 tasse de riz blanc Sunrice
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon rouge, haché finement
- 1 cuillère à soupe de gingembre finement râpé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 cuillères à café de cumin moulu
- 3 cuillères à café de zeste de citron finement râpé. 4 gousses de cardamome, légèrement écrasées
- 2 1/2 tasse de bouillon de poulet ou de légumes à teneur réduite en sel chaud
- 2 tasses de citrouille rôtie hachée
- 400g de pois chiches, égouttés et rincés
- 50g de pousses d'épinards

Préparation : 1h

4 parts

Cuisson : 15-20 min

Faire chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajouter l'oignon et cuire jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Ajouter le gingembre, l'ail et le cumin dans la poêle et remuer à feu doux pendant 2 minutes. Ajouter le riz, le zeste de citron et les gousses de cardamome et remuer encore 2 minutes.

Verser le bouillon chaud et mélanger. Cuire à feu doux, en remuant de temps en temps pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé et que le riz soit tendre.

Ajouter la citrouille, les pois chiches et les épinards et remuer jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.