

Typiquement indienne, cette manière de préparer le riz est un voyage en soi. Les épices réchaufferont les organismes refroidis par l'automne qui s'installe et le riz ainsi cuit aura un indice glycémique très raisonnable, le tout étant facile à réaliser et parfumé à souhait.

Kashmiri aux fruits secs

Ingédients

- 250 g de riz, de préférence basmati semi-complet
- 100 g de raisins secs préalablement trempés dans un bol d'eau, puis rincés
- 100 g d'amandes
- 100 g de noix de cajou
- 4 clous de girofle
- 4 grains de poivre
- 1 pincée de cannelle
- 1 dose de safran
- 2 graines de cardamome
- 1 pincée de cumin
- 30 g de ghee ou d'huile d'olive douce
- 1 pincée de sel gris

Recette

- Concasser les fruits secs
- Réduire les épices en poudre
- Dans un fait-tout, faire revenir le riz jusqu'à ce qu'il soit translucide
- Ajouter les épices et 1/2 litre d'eau
- Laisser mijoter 10 minutes à feu doux

- Ajouter les fruits secs et un peu de sel
- Laisser cuire encore 10 à 15 minutes, couvert et à feu très doux

Bon appétit