



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

Ingrédients

- 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