

















Riz à la courgette et à la coriandre

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

	Riz :	250 g
	Courgette :	2 petites
	Oignon :	1
	Ail :	1 gousse
	Cardamome :	4 graines
	Coriandre fraîche :	1 bouquet
	Cannelle :	1/2 cuillère à café
	Huile d'olive :	
	Sel, poivre	

PRÉPARATION

-  Dans un grand récipient type Wok, émincer l'oignon et le faire revenir dans l'huile d'olive pour le faire fondre et dorer.
-  Couper les courgettes en rondelles (la peau des courgettes AB ne nécessite pas d'épluchage) et les faire revenir. Elles doivent rester fermes.
-  Pendant ce temps-là, faire cuire le riz.
-  Quand les oignons sont prêts, ajouter l'ail écrasé, la cardamome écrasée, et la cannelle en poudre. Ajouter un peu d'eau et mélanger sur le feu pendant 2 minutes.
-  Ajouter le riz et mélanger. Laisser sur feu fort pendant 5 minutes pour faire dorer le riz.
-  À la fin, ajouter les courgettes et la coriandre coupée au ciseau.
-  Mélanger et servir.