

Riz pilaf au lait de coco, courgette et carotte

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :25 min

Calories par portion : 240.75 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 200.0 gr Riz
- 1.0 u Courgette
- 1.0 u Carotte
- 1.0 u Oignon
- 20.0 cl Crème de coco
- 40.0 cl Eau
- 2.0 u gousse ail
- 1.0 cc Gingembre
- 1.0 cc Cannelle
- 1.0 u clous de girofle
- 3.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 u Bouillon cube poule

Préchauffer le four à 175 °C (Th 6)

Préparation des légumes

Laver la courgette et tailler la en petits dés, éplucher la carotte et tailler là en dés. Éplucher et hacher finement l'oignon.

Cuisson

Dans une cocotte allant au four, faire revenir doucement dans l'ail écrasé et les épices. Puis ajouter le riz.

Faire revenir jusqu'à ce que le riz devienne translucide. Incorporer l'oignon, la carotte, la courgette et la crème de coco. Ajouter l'eau et le bouillon cube au poulet. Saler et poivrer à votre convenance. Poser le couvercle ou une feuille de papier aluminium. Enfourner et laisser cuire pendant 25 minutes.

Présentation:

A proposer avec du poisson grillé.