



Biryani végétarien

avec raïta à la menthe

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

4 oignons
10 carottes
2 c. à c. de curry en poudre
150 g de purée de tomates en boîte
500 g de riz au jasmin
150 g de raisins secs
bouillon de légumes
5 concombres
50 g de menthe
600 g de yaourt allégé
500 g d'épinards
2 c. à s. de garam masala
5 c. à s.
d'huile d'arachide
5 c. à s. d'huile d'olive extravierge
vinaigre de vin blanc
poivre de cayenne
poivre et sel

MODE DE PRÉPARATION

- › Hachez finement l'oignon. Pelez les carottes et coupez-les en petits cubes.
- › Faites chauffer l'huile d'arachide dans une grande poêle ou un wok. Ajoutez les cubes d'oignons et de carottes. Laissez mijoter pendant 3 minutes. Ajoutez la poudre de curry, le poivre de Cayenne (utilisez-en moins si vous n'aimez pas qu'il soit épicé) et la pâte de tomate. Remuez bien. Ajoutez 275 millilitres d'eau par personne.
- › Ajoutez le riz et les raisins secs au wok et émiettez-les dans le bouillon de légumes. Remuez bien à nouveau et laissez mijoter pendant 10-12 minutes à feu moyen, à couvert. Remuez régulièrement.
- › Coupez le concombre en petits cubes. Placez dans un bol et saupoudrez de vinaigre de vin blanc. Assaisonner avec du poivre et du sel. Hachez la menthe finement. Ajoutez le yaourt, la menthe et l'huile d'olive extravierge dans le bol et mélangez.
- › Hacher grossièrement les épinards.
- › Remuez les épinards dans le biryani jusqu'à ce qu'ils aient rétréci. Incorporer le garam masala. Servez les biryani avec le raïta à la menthe.