



Pilaf aux poires, raisins secs et épinards

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

1.000 g de carottes
150 ml d'huile d'olive
douce
750 g de riz basmati
4 cubes de bouillon de
légumes
125 g de raisins secs
7 c. à c. de garam masala
2.000 ml d'eau
5 gousses d'ail
5 poires Conférence
500 g épinard
150 g de petite protéine de
soja

MODE DE PRÉPARATION

- Hydratez les protéines de soja réservées
- Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles d'environ ½ cm. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une sauteuse et faites revenir les carottes pendant 3 minutes à feu moyen. Ajoutez le riz, les cubes de bouillon, les raisins secs, ⅓ du garam masala et l'eau.
- Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire le pilaf à feu moyen pendant 15 minutes. Remuez régulièrement.
- Pendant ce temps, émincez l'ail. Épluchez et coupez les poires en cubes de 1 cm.
- Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle et faites revenir les protéines de soja avec le reste du garam masala pendant 5 à 6 minutes à feu vif jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Ajoutez l'ail et faites cuire encore 2 minutes à feu moyen.
- Lorsque le riz a cuit pendant 15 minutes, ajoutez les épinards en plusieurs fois et laissez-les réduire. Ajoutez les poires, réchauffez brièvement et éteignez le feu.
- Répartissez le pilaf dans des bols