

Riz à la coriandre et au piment Jalapeño

Un accompagnement idéal pour notre recette de filet de flétan grillé à la tomate fraîche.

Temps de préparation: 8 minutes

Temps de cuisson: 18 minutes

Attente: 5 minutes

Rendement: 4 portions

Ingrédients :

- 1 piment Jalapeño, égrené et haché grossièrement
- 2 oignons verts, coupés en grosses tranches
- 250 ml (1 tasse) de laitue romaine hachée, environ 3 feuilles
- 250 ml (1 tasse) de feuilles de coriandre, légèrement tassées
- 2 gousses d'ail, pelées et dégermées
- 2 boîtes (btes) de 284 ml (10 oz) chacune de consommé de poulet non dilué ou 625 ml (2 1/2 tasses) de bouillon de poulet
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 375 ml (1 1/2 tasse) de riz à grains longs
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel

Méthode :

- Au robot, réduire en purée le piment Jalapeño avec les oignons verts, la laitue, la coriandre et l'ail.
- Verser dans une tasse à mesurer de 1 litre (4 tasses) de liquide. Réserver.
- Dans une grande casserole, à feu moyen, faire chauffer l'huile.
- Ajouter le riz et remuer jusqu'à ce que tous les grains soient enduits d'huile et luisants, 1 ou 2 minutes.
- Incorporer la première préparation au riz et saler.
- Hausser le feu et porter à ébullition.
- Couvrir, baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que le riz soit tendre et qu'il ait absorbé tout le liquide, de 18 à 20 minutes.
- Laisser en attente au moins 5 minutes avant de servir.
- Remuer à la fourchette et présenter avec du poisson grillé - ou du poulet.
- N.B. Ce riz se sert chaud ou à température ambiante. Parfumé avec un filet d'huile, les restes de ce plat font une excellente salade.

Valeur nutritive par portion