Riz blanc aux légumes

Accompagnements · Chine



15 min

PREPARATION

45 min
CUISSON

4 pers.
PORTIONS

Facile
DIFFICULTE

> *Le riz blanc aux légumes est un accompagnement léger, coloré et savoureux, qui associe la douceur du riz à un mélange de légumes tendres et légèrement croquants. Il accompagne parfaitement les viandes, les volailles et les poissons.*

Ingredients

- **de riz long grain**
  350 g
- **petit oignon**
  1
- **d'huile**
  2 c. à soupe
- **de laurier**
  1 feuille
- **rase de sel**
  1 c. à café
- **de poivre blanc**
  1.4 c. à café
- **d'eau chaude**
  650 ml
  Pour les légumes - 120 g de petits pois - 2 carottes moyennes, soit environ 180 g - 100 g de maïs doux égoutté - 100 g de haricots verts - 1 cuillère à soupe de persil frais haché, facultatif

Preparation

1. Rincez le riz trois ou quatre fois à l'eau froide, jusqu'à ce que l'eau devienne presque claire. Égouttez-le soigneusement. Épluchez et découpez les carottes en petits dés. Équeutez les haricots verts et coupez-les en petits tronçons. Émincez finement l'oignon. Égouttez le maïs doux.

2. Faire revenir l'oignon. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites-le revenir pendant 2 à 3 minutes, sans le laisser colorer.

3
Ajouter les carottes. Incorporez les dés de carottes et faites-les revenir pendant 2 minutes.

4
Ajouter le riz. Versez le riz égoutté dans la casserole. Mélangez pendant 2 minutes pour enrober les grains d'huile.

5
Verser l'eau. Ajoutez les 650 ml d'eau chaude, le sel, le poivre blanc et la feuille de laurier.

6
Porter à ébullition. Mélangez une seule fois, puis laissez le liquide arriver à ébullition à feu moyen-vif.

7
Commencer la cuisson. Réduisez le feu, couvrez la casserole et laissez cuire pendant 8 minutes à feu doux.

8
Ajouter les légumes. Répartissez les petits pois, les haricots verts et le maïs sur le riz. Ne mélangez pas profondément pour éviter de casser les grains.

9
Terminer la cuisson. Couvrez de nouveau et poursuivez la cuisson pendant 10 à 12 minutes à feu très doux. L'eau doit être complètement absorbée.

10
Vérifier le riz. Goûtez quelques grains. Ils doivent être tendres et bien séparés. S'ils sont encore fermes, ajoutez 50 ml d'eau chaude et prolongez la cuisson de 5 minutes.

11
Laisser reposer. Éteignez le feu et laissez le riz couvert pendant 5 minutes. La vapeur terminera la cuisson.

12
Aérer le riz. Retirez la feuille de laurier. Aérez délicatement le riz avec une fourchette et mélangez les légumes.

13
Finaliser. Ajoutez éventuellement le persil frais haché, puis servez immédiatement.

Conseils du chef

Rincez soigneusement le riz pour éliminer l’excès d’amidon et obtenir des grains séparés. Découpez les légumes en petits morceaux réguliers pour assurer une cuisson uniforme. N’ajoutez pas trop d’eau dès le départ : il est plus facile d’en ajouter que de corriger un riz détrempé. Pour une version plus parfumée, remplacez l’eau par un bouillon de légumes léger. Réchauffez les restes à la poêle avec deux cuillères à soupe d’eau et un couvercle.
