

Cuisez avec Panasonic

Biryani aux légumes

Vous voulez un plat riche en légumes? Cet aromatique biryani aux légumes est simple et rapide à préparer!

Ingrédients :

500 g (2 tasses) de riz basmati

1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes

2 tomates hachées

75 g (1/3 tasse) d'haricots verts coupés en morceaux de 3 cm (1 po)

1/3 de chou-fleur coupé en fleurons

50 g (1/4 tasse) de raisins secs sans pépins

1/2 poivron vert moyen coupé en dés

1 piment rouge haché

1 oignon à cuire moyen haché

1 carotte hachée

1 petite patate douce, pelée, coupée en dés

50 g (1/4 tasse) de pois verts (frais ou surgelés)

30 ml (2 c. à soupe) de ghee (beurre clarifié) ou d'huile végétale

4 gousses d'ail (20 g) hachées finement

Morceau de gingembre de la grosseur du pouce, haché finement

Jus d'un citron

85 ml (1/3 tasse) de coriandre hachée

8 ml (1 1/2 c. à thé) de sel

8 ml (1 ½ c. à thé) de cumin moulu

5 ml (1 c. à thé) de graines de coriandre moulues

3 ml (½ c. à thé) de curcuma

3 ml (½ c. à thé) de poivre de Cayenne (ou plus au goût)

Préparation :

1. Verser le ghee (beurre clarifié) dans le panier du cuiseur à usage multiple. Ajouter l'ail, le gingembre, les épices, les raisins secs, les noix de cajou et les légumes. Placer le panier dans le cuiseur à usage multiple, fermer le couvercle, sélectionner le réglage Compote (10 minutes), puis appuyer sur la touche de mise en marche (Start).

2. Après l'émission du signal sonore, appuyer sur la touche de mise hors marche (Stop). Ouvrir le couvercle, ajouter le riz et remuer. Ajouter le bouillon, refermer le couvercle, sélectionner le réglage White Rice (Riz blanc) et appuyer sur la touche de mise en marche (Start).

3. Après l'émission du signal sonore, ouvrir le couvercle, ajouter la coriandre hachée et le jus de citron, mélanger et servir.