



Les plats principaux

Riz complet avec haché et carottes rôties au miel

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 jeunes oignons (en anneaux)
1 carotte (botte)
1 oignon (ciselé)
30 grammes de cacahuètes (hachées gros)
350 millilitres de bouillon de légumes
1 cuillère à soupe de moutarde
400 grammes de boeuf haché
2 cuillères à soupe de miel
250 grammes riz (complet)
2 cuillères à soupe de feuilles de thym (frais)
1 cuillère à café de cumin en poudre
1 cuillère à café de poudre de cumin
1 gousse d'ail (pressée)
poignée menthe
huile d'olive
beurre
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 200°C. Faites un dressing avec le miel, la moutarde, les feuilles de thym et un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Déposez les carottes dans un plat à four et versez dessus la petite sauce. Mettez quelques petites noix de beurre et enfournez 40 minutes.

Portez le riz avec le bouillon à ébullition. Mettez le couvercle sur la casserole et faites mijoter doucement une dizaine de minutes. Éteignez le feu et faites encore reposer 10 minutes.

Faites doucement revenir l'oignon et l'ail dans de l'huile d'olive. Ajoutez le cumin et la coriandre en poudre puis cuisez 1 minute en mélangeant. Ajoutez le haché et cuisez-le en l'émiettant. Salez et poivrez. Mélangez le riz au haché et cuisez encore un peu.

Versez le riz sur les assiettes. Répartissez les petites carottes et terminez par les jeunes oignons, les cacahuètes et la menthe.

Ustensiles de cuisine

Four

