



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Les recettes de cuisines

Riz Aux Petit Pois

Bezelyeli Pilav



2 tasses de riz
1 tasse de petits pois en conserve
1 bouquet de persil
1,5 tasse à thé d'huile
1,5 cuillère à café de sel
3 tasses d'eau ou de bouillon de bœuf

- # Mouillez le riz nettoyé dans l'eau chaude et salée. Quand l'eau refroidit, lavez le riz dans l'eau froide puis filtrez.
- # Mettez de l'huile dans une casserole, quand elle chauffe à moyenne température, rajoutez les branches de persil haché finement.
- # Laissez cuire jusqu'à qu'elle change de couleur sans brûler le persil.
- # Puis rajoutez du riz et du sel, et laissez cuire le riz pendant 8-10 minutes de façon à ne pas casser les riz.
- # Rajoutez les petit pois puis laissez cuire 1-2 minutes.
- # Enfin rajoutez du bouillon de bœuf, mélangez puis fermez le couvercle de la casserole.
- # Laissez cuire à moyenne température pendant 5 minutes puis à basse température pendant 15 minutes. Retirez du four.
- # Placez une serviette absorbante entre le couvercle et la casserole puis laissez reposer pendant 25-30 minutes.
- # Au moment du service, mouillez le bol légèrement, puis placez le riz dedans, et tournez sur une assiette plate.

N-B: Les branches du persil contient une valeur nutritionnelle importante. Consommer 30 gr. de persil avec les branches par jour, permet de gagner les vitamines A et C du corps.