

Riz aux pois chiches

Quickfacts

Temps actif :	30 minutes
Temps total :	30 minutes
Valeur nutritionnelle :	520 KCAL par personne

Ingrédients pour 4 personnes

320 g	Riz long grain
250 g	Pois chiches en boîte
1 C. À C.	Paprika
½ CS	De Flocons de piment
3 CS	Huile d'olive
1 CS	De Pignons de pin
2 CS	Raisins secs
1 CS	De Miel
½ bouquet	De coriandre
180 g	Yaourt nature
un peu de	Sel

Préparation

- 1) Faire cuire le riz dans de l'eau salée pendant environ 20 minutes en le gardant croquant. Bien l'égoutter.
- 2) Entre-temps, égoutter les pois chiches et les rincer à l'eau froide.
- 3) Faire revenir les poivrons et les flocons de piment dans l'huile. Ajouter les pois chiches, les pignons et les raisins secs et laisser cuire à la vapeur à feu doux pendant environ 5 minutes. Assaisonnez ensuite avec du miel et du sel.
- 4) Hacher la coriandre et la mélanger avec le yaourt et le reste de l'huile.
- 5) Dresser le riz et les pois chiches et servir avec du yaourt.