



Riz noir pilaf aux courgettes et houmous tomate

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes Pour les pois chiches et 30 minutes pour le riz

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 250 g de riz noir interdit
- 1 oignon
- 2 courgettes
- 120 g de pois chiches secs
- 1 à 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de tahini
- 1 jus de citron jaune
- 6 tomates séchées
- 30 g de pignons de pin
- Huile d'olive
- Thym frais
- Sel, poivre
- Paprika

1. Après avoir fait réhydrater vos pois chiches une nuit, les rincer et les faire cuire environ 50 minutes dans une eau frémissante. Vous pouvez aussi utiliser des pois chiches en boîte.
2. Mixer les pois chiches avec le jus de citron, le tahini, les tomates confites, la ou les gousses d'ail selon vos goûts et un peu d'huile d'olive.
3. Assaisonner selon vos goûts et conserver au frais.
4. Ciseler finement l'oignon et le faire revenir dans de l'huile d'olive. Ajouter le riz pour l'enrober de matière grasse. Ajouter de l'eau ou du bouillon progressivement et cuire à feu doux jusqu'à cuisson complète. Ce procédé de cuisson évitera aux grains de riz d'éclater et de perdre de leur couleur.
5. Faire des lamelles et/ou des rondelles de citron et les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Les faire mariner avec un peu de thym frais et d'ail jusqu'à utilisation.
6. Dresser votre assiette et parsemer de quelques pignons de pin légèrement torréfiés.