

# Riz *Riz* pilaf aux légumes



**30 min** **10 min** **20 min**      **0**      **372**  
 TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

## Étape 1

### Préparation des légumes

- 1 Eplucher et ciseler l'oignon.
- 2 Ecraser les gousses d'ail à l'aide du plat de la lame du couteau éminceur. Retirer la peau. Les émincer finement.
- 3 Couper le poivron en deux, retirer le pédoncule et les pépins. Le couper en lamelles puis en morceaux pas trop gros à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Couper la tomate en tranches puis en morceaux à l'aide d'un couteau à dents. Réserver dans un bol.
- 5 Prendre le céleri, le découper en deux dans le sens de la longueur puis en petits morceaux. Réserver.

## Étape 2

### La cuisson

- 1 Mettre une casserole sur feu vif, ajouter l'huile d'olive.
- 2 Lorsque l'huile est chaude, verser l'ail et l'oignon, les faire revenir.
- 3 Ajouter un peu d'huile, puis le riz. Mélanger.
- 4 Lorsque le riz devient translucide, ajouter l'eau bouillante et assaisonner. Remuer.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le riz pilaf aux légumes

300 g **Riz demi-complet**  
 2 **Oignon(s) rouge(s)**  
 2 **Gousse(s) d'ail**  
 1 **Poivron(s)**  
 2 **Tomate(s)**  
 1 tige(s) **Céleri-Branche**  
 60 cl **Eau**  
 2 c. à soupe **Huile d'olive**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**

### Ingrédients pour le dressage

1 **Graines de sésame**

- 5 Ajouter les légumes et couvrir. Laisser cuire sur feu moyen pendant 20 minutes.
- 6 Au bout de 20 minutes, vérifier la cuisson du riz. Celui-ci est cuit quand on n'entend plus le bruit de l'eau bouillir.

### **Étape 3**

#### Le dressage

- 1 Servir riz pilaf dans une assiette. Déguster.
- 2 Il est possible de parsemer le plat de graines de sésame.