

Pulao de pétoncles et crevettes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 300 g de riz basmati
- 250 g de petites crevettes roses surgelées
- 300 g de pétoncles surgelés
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 30 g de noix de coco râpée
- le jus d'un citron
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1/4 cc de piment rouge en poudre
- 1 cc de curcuma en poudre
- 1 cc de poivre noir en grains
- 1 beau bâton de cannelle
- 6 clous de girofle
- 1 cc d'huile neutre



Instructions :

Presser le citron et mélanger son jus avec le piment, le curcuma et du sel. Y faire mariner les fruits de mer décongelés pendant au moins une heure.

Rincer le riz plusieurs fois et le faire tremper 30 minutes. Le laisser ensuite s'égoutter pendant 20 minutes.

Passer au mixeur le poivre, le bâton de cannelle et les clous de girofle, réserver. Faire griller la noix de coco dans une cocotte à fond épais et la réserver.

Faire cuire les fruits de mer quelques minutes dans leur marinade, les égoutter et mettre la marinade dans un verre doseur. Ajouter le cube de bouillon et compléter avec de l'eau bouillante jusqu'à obtenir l'équivalent en volume de 400 g de riz.

Eplucher et émincer l'oignon. Le faire revenir avec l'huile dans la cocotte jusqu'à ce qu'il commence à bien dorer. Ajouter ensuite l'ail, faire revenir quelques minutes puis ajouter les épices broyées. Lorsqu'elles commencent à embaumer ajouter la noix de coco puis le riz égoutté, bien mélanger, incorporer les fruits de mer puis le mélange marinade/bouillon.

Couvrir d'une feuille de papier aluminim puis du couvercle de la cocotte et laisser cuire pendant 35 minutes sur feu très doux (2 sur 9 sur ma plaque induction). Eteindre le feu et laisser reposer sans retirer le couvercle pendant 10 minutes.

Servir avec des pappadams ou des chappattis.



sans gluten



sans lactose



sans oeufs