

Ces recettes d'ailleurs, mais de chez nous !



Cette conseillère en soins infirmiers vous propose d'essayer une recette sur Internet qu'elle aime bien cuisiner avec sa famille.



Abdi, Filsan

Conseillère en soins infirmiers spécialisée en soins de plaies et stomothérapie

Hôpital du Suroît

Recette et image repérés à :

<http://xawaash.com/?p=5892#sthash.YcPUDGXv.dpb>

Riz Pilaf Somali

INGRÉDIENTS (8-10 personnes)

- ½ mesure (118 mL) d'Huile de Colza
 - 1 Oignon finement émincé
 - 3 Gousses d'Ail (hachées)
 - 2 Bâtons de Cannelle
 - 1 cc (5 mL) de Xawaash
 - ½ cc (2,5 mL) de Cardamome moulue
 - 10 Clous de Girofle
 - 2 litres de Bouillon (chaud)
 - 2 cs (30 mL) d'Assaisonnement Légumes
 - 4 mesures (840 g) de Riz Basmati Sella
 - ¼ cc (1.25 mL) de Colorant Alimentaire rouge
Ajouter 1 cs d'eau
 - ¼ cc (1.25 mL) de Colorant Alimentaire orange
Ajouter 1 cs d'eau
- Bouillon :**
- 1 Oignon (émincé)
 - 7 Gousses d'Ail
 - 2 Carottes
 - 1 Tomate
 - ½ Poivron vert
 - ½ bouquet (50 g) de Persil Frais
 - ½ bouquet (50 g) de Coriandre Frais
 - 1 livre d'Os de poulet – ou boeuf ou poisson
 - 3 litres d'eau froide
 - 1 cs (15 mL) de Graines de Coriandre
 - 1 cs (15 mL) de Graines de Cumin
 - 1 cc (5 mL) de Poivre Noir
 - 1 cs (15 mL) d'Assaisonnement Légumes

INSTRUCTIONS

1. Dans un faitout de 6 litres, mettre l'oignon, l'ail, les carottes, la tomate et le poivron vert.
2. Ajouter le persil, la coriandre, et les os de poulet.
3. Ajouter l'eau froide.
4. Ajouter les épices et le sel parfumé.
5. Couvrir et faire mijoter pendant 3 heures.
6. Filtrer le bouillon
7. Faire sauter l'oignon dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit tendre.
8. Ajouter l'ail et bien remuer. Ajouter les bâtons de cannelle, le Xawaash, la cardamome moulue et les clous de girofle. Bien remuer après chaque ajout.
9. Ajouter le bouillon.
10. Ajouter l'assaisonnement légumes. Remuer.
11. Ajouter le riz trempé. Bien remuer et amener à ébullition.
12. Couvrir et cuire à feu doux pendant 10 minutes.
13. Après 10 minutes, bien remuer, puis couvrir et cuire 10 minutes de plus.
14. Ajouter les colorants alimentaires.
15. Couvrir et cuire à feu très doux pendant 5 minutes.