

Riz brun aux fèves d'edamame

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 40 minutes

Donne 4 à 6 portions



Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de riz brun
- 625 ml (2 ½ tasses) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de fèves d'edamame écosées surgelées
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- Sel au goût
- Coriandre fraîche au goût

Pour donner plus de goût au riz, remplacez l'eau de cuisson par du bouillon de légumes!

Préparation

1. Dans une casserole moyenne, mettre le riz et l'eau puis remuer. Porter à ébullition. Réduire ensuite à feu doux et laisser mijoter à couvert pendant 30 minutes.
2. Ajouter les fèves d'edamame, remuer et poursuivre la cuisson 10 minutes à couvert ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et que la majorité de l'eau soit absorbée.
3. Ajouter le jus de lime et le sel, puis remuer.
4. Au moment de servir, garnir le riz de coriandre.



Si vous désirez diminuer le temps de cuisson, opter pour du riz brun étuvé (prêt en 25 minutes). Le grain conserve tout de même le son et le germe avec ce procédé, ce qui est plus nutritif!

Miam! Bon appétit!