 **Riz indien aux légumes**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2016/02/Riz-indien-aux-l%C3%A9gumes-DSCN3022.jpg) **Pour 6 Croquants-Gourmands**

**Pour les légumes :**  
**- 2 càs d'huile d'olive**  
**- 1 oignon**  
**- 2 gousses d'ail**  
**- 2 cm de gingembre frais**  
**- 2 càs de garam masala**  
**- 1 pomme de terre**  
**- 2 carottes**  
**- 125 h de haricots verts extra fins**  
**(surgelés pour moi)**  
**- 1 petite tête de brocoli**  
**-  sel**  
**- 1 yaourt  
- 200 ml d'eau**  
**Pour le riz :  
- 1 càs d'huile d'olive**  
**- 200 g de riz basmati**  
**- 2 gousses de cardamome**  
**- 1 bâton de cannelle**  
**- 1 feuille de laurier**  
**- sel  
- 350 ml d'eau  
La finition :  
- 1 yaourt**  
**- 60 g d'amandes**   
**ou de noix de cajou**  
**- 60 g de raisins secs**  
**- feuilles de menthe**

**La poêlée de légumes :**  
Peler et ciseler finement l'oignon et l'ail dégermé.  
Peler le gingembre et l'émincer finement.  
Peler les légumes et les couper en petits dés.  
Nettoyer le brocoli et ne garder que les fleurettes (j'en ai obtenu 250 g).  
Faire revenir l'oignon jusqu'à coloration dans l'huile chaude.  
Ajouter l'ail et le gingembre hachés et le garam masala.  
Laisser dorer pendant 2 minutes.  
Incorporer les légumes en dés, les fleurettes de brocoli, 200 ml d'eau, 1 cuillerée à café de sel et le yaourt.  
Mélanger, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes.  
**Le riz :**  
Rincer le riz et l'égoutter soigneusement.  
Faire revenir le riz dans une cocotte avec l'huile chaude en remuant pour bien l'enrober de gras.  
Ajouter l'eau, le bâton de cannelle, la feuille de laurier, les graines des gousses de cardamome et du sel.  
Porter à ébullition, couvrir et laisser cuire à chaleur douce pendant 7 minutes.  
Laisser reposer sans découvrir pendant 5 minutes, puis retirer cannelle et laurier.  
**La finition :**  
Torréfier les amandes ou les noix de cajou dans une poêle à sec, en remuant sans arrêt pendant quelques secondes.  
Ajouter le riz dans la poêlée de légumes.  
Incorporer le yaourt et les ¾ des raisins et des fruits torréfiés.  
Mélanger délicatement et vérifier l'assaisonnement.  
Disposer le riz aux légumes dans le plat de service.  
Parsemer avec le reste de fruits réservés et décorer de quelques feuilles de menthe.  
Servir chaud ou tiède.