

RECETTE D'ALI MOHEBBI

Adas polo

Riz persan aux lentilles, au sumac et au cumin. Ce plat est idéal en accompagnement de viandes ou comme plat principal avec du yaourt.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de riz basmati
- 1 tasse de lentilles brunes
- 1 grand oignon, finement haché
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 2 c. à s. d'huile d'olive ou d'huile végétale
- 1 c. à c. de cumin moulu
- 1 c. à c. de sumac moulu
- 1 c. à c. de curcuma
- sel et poivre selon le goût
- 2 tasses d'eau ou de bouillon de légumes
- 2 c. à s. de beurre ou de ghee (beurre clarifié)
- 1 poignée de raisins secs pour garnir

PRÉPARATION

1. Rincez les lentilles brunes dans une passoire, puis faites-les cuire pendant 20 à 25 minutes dans une casserole suffisamment remplie d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Jetez l'eau de cuisson et réservez.

2. Rincez abondamment le riz basmati et faites-le tremper dans un bol d'eau froide.

3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole puis faites-y dorer l'oignon haché. Ajoutez l'ail haché et faites revenir le tout pendant une à deux minutes.

4. Égouttez le riz précuit et versez-le dans la casserole. Ajoutez le cumin moulu, le sumac moulu, le curcuma, le sel et le poivre. Mélangez bien le tout.

5. Garnissez le riz aux lentilles de raisins secs.

Ali Mohebbi a fui l'Afghanistan pour venir en Suisse. Son portrait a été réalisé dans le cadre de la campagne de l'OSAR pour la Journée du réfugié 2023.



Sumac



Cumin

