

Kabuli palau

INGRÉDIENTS

- 500 g d'agneau ou de poulet, coupé en morceaux
- 2 tasses de riz basmati
- 1 gros oignon, finement haché
- 4 gousses d'ail, finement hachées
- ½ tasse de carottes, taillées en fines lamelles
- ½ tasse de raisins secs
- ½ tasse de pistaches ou amandes non salées (facultatif)
- 4 c. à s. d'huile végétale ou d'huile d'olive
- 1/2 c. à c. de curcuma
- 1/2 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de sumac
- 1/2 c. à c. de cardamome moulue
- 1/2 c. à c. de cannelle moulue
- 4 tasses de bouillon de poulet ou d'agneau
- sel et poivre noir selon le goût

PRÉPARATION

1. Cuire la viande: chauffez l'huile dans une grande casserole et faites-y revenir l'oignon haché jusqu'à le faire roussir. Ajoutez ensuite 1/2 c. à c. de curcuma pour lui donner une couleur entièrement dorée. Ajoutez l'ail finement haché et faites-le revenir brièvement. Ajoutez la viande et saisissez-la jusqu'à ce qu'elle roussisse de chaque côté.

2. Ajouter les épices: assaisonnez la viande avec le cumin, la cardamome, la cannelle, le sel et le poivre. Mélangez bien et laissez mijoter quelques minutes pour que les épices déploient leur arôme.

3. Cuire le riz: rincez le riz basmati jusqu'à ce que l'eau soit claire et laissez-le égoutter. Ajoutez le riz à la viande et mélangez de manière à bien l'imprégner d'épices. Versez le bouillon et portez à ébullition.

4. Laisser mijoter: baissez le feu, recouvrez la casserole et laissez mijoter le tout pendant une vingtaine de minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit.

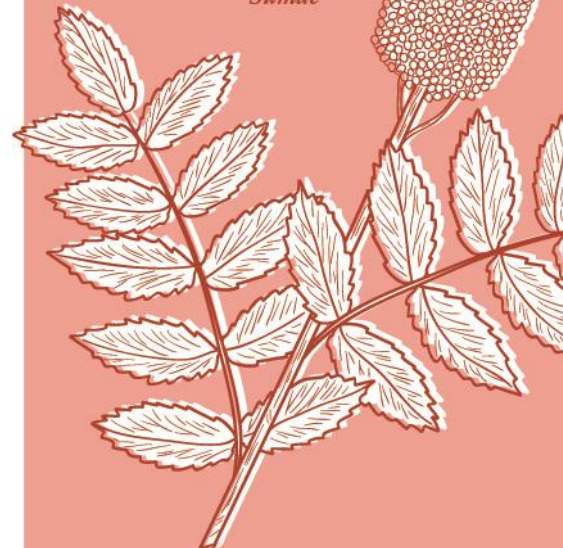
5. Carottes: dans une poêle séparée, faites revenir les lamelles de carottes dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajoutez les raisins secs et faites rissoler le tout jusqu'à ce que les raisins secs gonflent.

6. Faire dorer les fruits secs: faites dorer les pistaches ou les amandes dans une autre poêle.

7. Garnir: quand le riz est prêt, saupoudrez de sumac et incorporez-le légèrement au mélange. Servez ensuite le riz sur une grande assiette et répartissez le mélange carottes-raisins secs et les fruits secs dorés par-dessus.



Sumac



Cumin

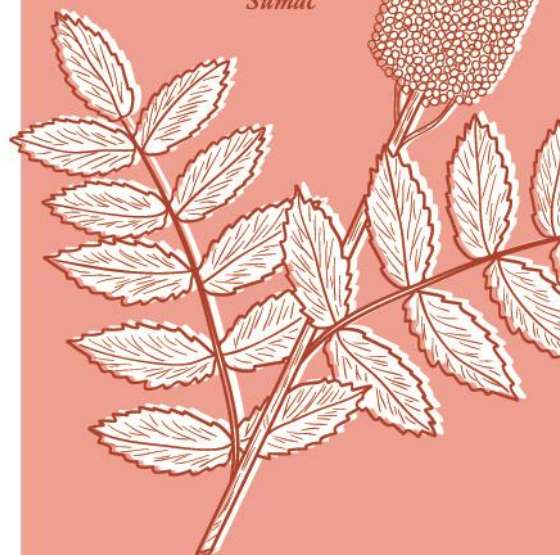


8. Servir: le Kabuli palaw se sert traditionnellement chaud. Vous pouvez le servir avec du yaourt ou une salade fraîche en accompagnement.

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

