

## Riz accompagné de blettes parfumées & raisins secs

[Valérie Cupillard](#) a sorti un nouveau livre de recettes de cuisine le 13 octobre dernier : [Mes assiettes gourmandes](#).

Je le trouve vraiment très bien fait. Les recettes sont à l'image de son auteur : gourmandes, souvent simples, de saison.

Elles sont toutes végétariennes, et certaines sont sans gluten, et sans oeuf.

Ce livre s'adresse aux **habitués** de la cuisine bio et/ou végétarienne, mais également aux **novices** qui souhaitent apprendre grâce à des conseils sur comment appréhender la cuisine bio en général, ainsi que des conseils rédigés par une diététicienne-nutritionniste, et un lexique détaillé à la fin du livre.

Avec Noël qui approche, je le recommande pour tous ceux qui souhaitent essayer de cuisine bio, ainsi que le livre [Bio, Bon & gourmand](#) du même auteur.

Cette recette est donc tirée de ce livre, que j'ai légèrement modifiée en fonction de mes goûts.

Une petite astuce pour la découpe des côtes des blettes (la partie centrale qui est blanche) : utilisez un ciseau plutôt qu'un couteau.

Comme cette partie est très fibreuse, la découpe au ciseau est plus facile.



### **Ingrédients : (1 personne)**

- 2 échalotes épluchées & coupées en dés
- 50 à 80 gr de riz thaï demi-complet (pesé cru)
- 250 ml d'eau
- 3 blettes
- 1/2 cac de mélange d'épices « garam massala »
- 1 cas de raisins secs
- 2 cas d'huile d'olive

### **Préparation :**

1. **Pour le riz** : dans une petite casserole, versez 1 cas d'huile d'olive & les dés d'échalotes.
2. Allumez le feu (moyen), et laissez les dorer quelques instants (2 à 3 min), en remuant un peu à l'aide d'une cuillère en bois.
3. Verser le riz sur les échalotes, et remuez doucement jusqu'à ce qu'il devienne légèrement translucide (environ 2 minutes).
4. Versez les 250 ml d'eau sur le riz/échalote, placez le couvercle, et laissez le riz cuire à couvert jusqu'à ce qu'il absorbe totalement l'eau.
5. **Pour les blettes** : dans une grande poêle, versez les dés de la 2ème échalote, saupoudrez du mélange d'épices garam massala, et faites les dorer avec 1 cas d'huile d'olive (comme pour la casserole du riz au début).
6. Lavez vos blettes, et coupez & jetez les 2 premiers centimètres de la base des côtes (très dure & fibreuse).
7. Séparez le reste des côtes (= la partie blanche) des feuilles (= la partie verte).
8. Coupez le reste des côtes des 3 blettes par tronçons de 1 cm à l'aide d'un ciseau (plus facile qu'avec un couteau), et versez les dans la grande poêle.
9. Laissez cuire à l'étouffée, à feu moyen & à couvert, pendant environ 10 minutes.
10. Coupez en fine lamelles les feuilles des blettes (partie verte).
11. Soulevez le couvercle, et ajoutez les raisins secs, ainsi que les lamelles des feuilles des blettes. Remuez.
12. Replacez le couvercle, et laissez à nouveau mijoter 5 minutes.
13. **Une fois le riz cuit** : versez le dans une assiette, et ajoutez le mélange blettes épice / raisins secs. C'est prêt.

Une recette relativement simple.

Généralement, je n'affectionne pas les épices qui sont trop fortes pour mon palais, mis à part à petites doses, ou des épices douces (cannelle, cardamome, paprika...).

Mais là, le mélange garam massala se fait discret, et se marie bien avec le plat.

L'association de l'**amertume** des **blettes** avec la **douceur** & le **sucré** des **raisins** est **réussie**.

Le tout servi avec du riz parfumé, constitue un plat sans chichis **agréable**.

*Recette de base du livre Mes Assiettes Gourmandes, de Valérie Cupillard*