Riz pilaf aux aubergines & épices [VégéCarib](http://vegecarib.org/)

un verre de riz complet
une petite aubergine
une poignée de grosses protéines de soja texturées
une poignée de raisins secs (pas mis)
2 CS d’huile d’olive
1 oignon
2 gousses d’ail
1 CS de « graines à roussir » (cumin, moutarde, fenugrec)
1 CS de curry doux
1 CC de cumin en poudre
1 CC de gingembre en poudre
1 CC de graines de coriandre
1/2 cube de bouillon de légumes
poivre, sauce soja
Cardamome, girofle (facultatif)

* Faire revenir à feux vif et à sec les graines à roussir dans une grande poêle ou sauteuse. Ajouter les épices et attendre un court instant.
* Baisser le feu, mettre 2 cuillères à soupe d’huile d’olive et l’oignon émincé
* Détailler l’aubergine en cubes et l’ajouter dans la poêle. Bien mélanger
* Mesurer le riz avec un verre et l’ajouter, cru, aux légumes. Mélanger et ajouter deux verres d’eau et demis
* Ajouter le bouillon, les raisins, les protéines de soja, et l’ail pressé
* Dès que l’ébulition a repris, baisser le feu au minimum et couvrir.
* Laisser mijoter à couvert 20 à 30 minutes en surveillant. Rajouter de l’eau si nécessaire

# Riz aux poivrons

**Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes (pour 4 personnes) :**

- riz basmati ou thaï
- 2 poivrons rouges
- 1 [poivron](http://www.marmiton.org/pratique/fruits-et-legumes_le-poivron_1.aspx) vert
- 2 oignons
- 2 gousses d'[ail](http://www.marmiton.org/magazine/diaporamiam_l-ail-une-decision-de-couple_1.aspx)
- [sel](http://www.marmiton.org/magazine/plein-d-epices_sel_1.aspx), [poivre](http://www.marmiton.org/magazine/plein-d-epices_poivres_1.aspx) noir
- [cumin](http://www.marmiton.org/magazine/plein-d-epices_cumin_1.aspx)
- poivre de Cayenne
- 2 cuillères à soupe de [thym](http://www.marmiton.org/magazine/herbes-folles_zoom-sur-le-thym_1.aspx)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

#### Préparation de la recette :

Émincer l'[oignon](http://www.marmiton.org/pratique/techniques-culinaires-video-cuisine_oignon.aspx) et couper les poivrons en petits losanges.
Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et y mettre les oignons à revenir et l'ail haché. Dès qu'ils deviennent transparents, ajouter les poivrons.
Assaisonner : sel, poivre noir, poivre de Cayenne, cumin, thym.
Laisser cuire environ 15 min à couvert (les poivrons doivent être tendres.) S'ils sont trop fermes, les laisser encore un peu.
Pendant ce temps, cuire le riz. Si vous avez choisi un riz thaï ou basmati : cuisson 10 min. Mais vous pouvez le faire avec un riz blanc "classique" 20 min.
Lorsque le riz est cuit et égoutté, le mettre dans la poêle avec les poivrons.
Faites revenir le tout 5 min et rectifier éventuellement l'assaisonnement.
Servir aussitôt.
Bon appétit!