***PRZ IRAN Sabzi Polo***

6 tasses d'eau
4 tasses de riz non cuit blanc à grains longs
3 cuillères à soupe d'huile végétale
 1/2 tasse d'eau
1 bouquet d'aneth frais, haché
1 bouquet de persil frais, haché
1 bouquet de coriandre fraîche, hachée

2 tasses de fèves fraîches ou surgelées (facultatif)
 curcuma moulu au goût
 cannelle moulue au goût
1 cc de sel, poivre

1. Dans une cocotte, porter l'eau à ébullition.

 Rincer le riz et le verser dans l'eau bouillante.

 Faire bouillir jusqu'à ce que le riz remonte à la surface de l'eau.

 Égoutter le riz et le remettre dans la casserole.

 Ajouter l'huile et la demi-tasse d'eau.

Ajouter aneth, persil, coriandre, fèves, curcuma, cannelle, sel, poivre.

2. Cuire le riz à feu moyen 5 min.
3. Réduire le feu au minimum.

Couvrir et laisser mijoter 40 à 45 min.

 Remarque:

Il est normal de trouver le «croustillant de riz » (tadig) au fond de la casserole après la cuisson. *C'est délicieux.*

GHORMEH SABZI

*20 min + 2 h 30*  (POUR 6 PERSONNES)

200 g haricots rouges, préalablement trempés 8 heures
1 oignon, finement haché
4 bouquets de persil
1 bouquet de coriandre
4 oignons verts (tiges vertes seulement)
1 cuillère à soupe de fenugrec séché
4 limes noires séchées (limoo amani), ou 4 cuillères à soupe de jus de citron
1 cuillère à soupe de curcuma
Huile végétale
Sel Poivre

Laver les herbes dans un grand bol, puis les sécher et hacher finement.
Dans un wok, faire chauffer 4 cuill à soupe d’huile végétale à feu moyen et faire revenir les herbes fraîches 15 min en remuant de temps en temps. Mettre de côté.

Dans un grand faitout, faire revenir les oignons hachés dans 2 cuil à soupe d’huile 10 min, jusqu’à ce qu’ils soient dorés.

Ajouter le curcuma, le sel et le poivre et faire revenir environ 6 à 8 minutes.

Ajouter les haricots rouges, les herbes frites et les limes sechées.

Couvrir avec de l’eau et porter à ébullition à feu vif. Ensuite, couvrir et laisser mijoter à feu doux-moyen pendant environ 2 heures.
Goûter et ajuster l’assaisonnement. Ajouter de l’eau et continuer à mijoter.

Servir sur du riz perse cuit à la vapeur.

**Kalam polo (riz aux choux), spécialité de Shirâz**

 500 gr de légumes émincés (aneth (*shevid*), poireau (*tareh*), basilic (*reyhân*) et persil (*ja’fari*))
 500 gr de riz
 1 cuillérée à thé de curcuma
 Quelques pincées de sel et de poivre
 Deux cuillérées d’huile
 500 gr de chou blanc émincé
 1 oignon
 1 petite cuillérée d’épices de riz (pilez ¼ tasse de rose et de cumin, ½ tasse de cannelle et de gingembre, qq pincées de cardamome, de noix de muscade et de clous de girofle)

Après avoir lavé le riz, mettez-le à tremper dans de l’eau très salée pendant 3 heures. Dans une casserole, faire bouillir l’eau salée. Y versez le riz égoutté et laissez cuire sans couvrir 5 min à feu fort. Puis ajoutez les légumes émincés. Après 1 min, égouttez dans une passoire et rincez avec de l’eau tiède.

Faites rissoler l’oignon râpé dans un peu d’huile pendant quelques minutes.

Quand il est bien doré, ajoutez les choux émincés, cuire 10 à 12 min à feu modéré en ajoutant curcuma, sel, poivre et épices du riz.

Mettez la casserole sur le feu. Versez-y de l’huile, puis étalez en couches successives, le riz et le mélange d’oignon-choux. Avec une cuillère, donnez au riz une forme de cône. Entourez le couvercle avec un tissu (*damkoni*) afin que l’humidité soit absorbée. Faites d’abord cuire à feu fort, puis quand vous enlevez le couvercle et que la vapeur monte, laissez cuire à feu très doux.

Ce repas sera prêt en moins d’une heure.

# Ragoût végétal iranien à base de citron vert séchée

# 50g de beurre clarifié 1 grosse oignon, épluché et coupé finement ½ c. À thé de curcuma terrestre 1 ½ c. À thé de graines de cumin 1 c. À soupe de pâte de tomate 20g de coriandre 10g d'estragon 10g d'aneth 1kg de pommes de terre, pelées en morceaux de 4cm 1 courge musquée, pelées, essorées en 4cm 3 [limes iraniennes](http://www.ottolenghi.co.uk/whole-iranian-lime-shop) , percées 2-3 fois 1 piment vert entier, Sel 5 tomates moyennes, quarts 150g feuilles d'épinards 15g [citrouilles](http://www.ottolenghi.co.uk/dried-barberries-pafrt001001-shop) 300g [Yaourt](http://www.ottolenghi.co.uk/dried-barberries-pafrt001001-shop)grec (facultatif)

Servir ce ragoût doux et pointu avec du riz cuit à la vapeur. Pour six

Faire chauffer le four à 180 ° C / 350 ° C / marge de gaz 4. Mettre un plat à casserole à feu moyen et faire revenir le beurre, l'oignon, le curcuma et le cumin pendant 10 minutes. Ajouter la pâte de tomate et cuire, en remuant, pendant deux minutes. Attaquez toutes les herbes dans un tas et ajoutez au pot avec les pommes de terre, la courge, les limes, les piments, une cuillère à café et une moitié de sel et un litre d'eau. Porter à ébullition, baisser la chaleur et faire bouillir doucement pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient semi-cuites. Incorporer les tomates, les épinards et les barbes, écraser les limes délicatement pendant que vous le faites, pour libérer certains des jus à l'intérieur.

faites cuire, découvert, pendant 20 minutes, jusqu'à ce que la sauce a grossi un peu et que les légumes soient doux. Retirer du four et laisser reposer pendant cinq minutes, puis servir avec un tas de yaourt sur le côté, si vous le souhaitez.