



Riz aux haricots de mer



Ingrédients

- 100g de haricots de mer en conserve, très pratique
- Ou 25g de haricots de mer séchés à réhydrater
- 150g de riz long demi-complet
- 2 fois son volume d'eau
- 2 oignons émincés
- 2 gousses d'ail pressées
- 1 poivron rouge épluché et coupé menu
- Sel, poivre, curcuma
- 1 C à S d'huile d'olive
- 1 C à S de crème végétale

Préparation 20 mn - cuisson 20 mn

- Préparer les algues : bien les rincer ou les réhydrater en les couvrant de très peu d'eau selon le choix de la présentation, puis les couper en morceaux de 5 cm environ.
- Dans une sauteuse « spéciale à fond épais » chauffer 1 C à S d'huile d'olive, faire fondre les oignons et les dés de poivron puis ajouter le riz, mélanger.
- Verser l'eau bouillante, saler, épicer.
- Incorporer les algues.
- Laisser cuire doucement à couvert pendant 10 minutes. Eteindre la source de chaleur et laisser gonfler 10 minutes encore.
- Au moment de servir, vérifier l'assaisonnement et ajouter la crème végétale.

EN SAVOIR PLUS

Le haricot de mer est riche en antioxydant, calcium, magnésium, iode, sodium, oméga 3, vitamine A et C. Comme pour la plupart des algues, sa forte teneur en iode demande des précautions d'emploi chez les personnes souffrant de problèmes thyroïdiens.