

# Riz vert aux épinards et à la cardamome



20' Temps de préparation

10' Temps de cuisson

Niveau  
Facile



## Ingrédients

250 g de feuilles d'épinards  
100 ml de lait de coco  
4 capsules de cardamome (ou graines de cumin  
ou autres épices)  
2 verres de riz basmati



1 Laver les feuilles d'épinard et les égoutter. Mixer les feuilles d'épinard avec le lait de coco et 3 verres d'eau (le même verre que vous utilisez pour mesurer le riz).

2 Placer le riz dans une casserole avec les graines des capsules de cardamome. Verser le jus d'épinard et mélanger. Couvrir, porter à légers frémissements et cuire sur feu doux pendant 15 min. Saler, mélanger et servir.

• **Vous pouvez simplement servir ce riz en accompagnement** d'un curry, d'un mijoté de légumineuses, d'une préparation à base de poulet, de tofu, de tempeh, etc.

• **Ou bien vous pouvez l'utiliser comme base pour une salade** en le garnissant de toutes sortes de crudités, restes de légumes cuits, d'un œuf mollet, de cubes de tofu poêlé, de légumes lactofermentés...