

Riz aux tomates à l'indienne / Indian-inspired Tomato Rice



This delicious South Indian dish made with rice, spices, herbs and the key ingredient, tomatoes. The spices and herbs add flavor and aroma while the tomatoes give this tanginess that brings a final touch to your rice. This gluten-free, vegan meal is easy to make. With the chickpeas added, it is perfect for a filling lunch. The dish can be served on its own or served with additional vegetables and protein-rich foods for a balanced plate as recommended by Canadian Food Guide.

Ce plat originaire de l'Inde de Sud est composé de riz, épices, herbes et l'ingrédient clé, les tomates. Les épices et les herbes apportent de l'arôme et un cocktail de saveurs, alors que les tomates ajoutent une note acidulée aux riz. Facile à produire, ce plat est sans-gluten and végane. Avec les pois chiches ajoutés, ce plat est parfait pour un diner rassasiant. Il peut être

servi seul ou accompagné d'autres végétaux et produits riche en protéines pour un plat équilibré tel que recommandé par le Guide Alimentaire Canadien.

Contient : - / PEUT CONTENIR : -

Contiens : - / MAY CONTAIN : -

UNE (1) PORTION ÉQUIVAUT à 1 bol à soupe / 1 portion

équivalent to 1 bol of soup

NOMBRE DE PORTIONS : 4

Préparation : 1 heure Cuisson : 35 minutes

INGRÉDIENTS / INGREDIENTS

QUANTITÉ / AMOUNT

Riz, brun / Rice, brown	1 tasse / cup (250 ml)
Eau / Water	2 1/5 tasses / cups (625 ml)
Huile d'olive / Olive oil	2 c. à table / tablespoons (30 ml)
Oignon, haché finement / Onion, finely chopped	1 oignon / onion
Tomates, hachées / Tomatoes, chopped	3 tomates / tomatoes
Ail, haché / Garlic, minced	2 gousses d'ail / cloves
Racine de gingembre, rapée / Ginger root, grated	1/2 c. à table / tablespoon (7.5 ml)
Pois chiches en conserve, sans sel ajouté, égouttés et rincés / Chickpeas, canned, no salt added, drained and rinsed	19 oz / Oz (540 ml)
Graines de cumin / Cumin seeds	2 c. à thé / teaspoons (10 ml)
Poudre de curry, moulu / Curry powder	1 c. à thé / teaspoon (5 ml)
Cumin, moulu / Cumin, ground	1 c. à thé / teaspoon (5 ml)
Poudre de piments rouges / Chilli powder	2 c. à thé / teaspoon (10 ml)
Sel / Salt	1 c. à thé / teaspoon (5 ml)
Coriandre, haché finement / Cilantro, finely chopped	2 c. à soupe / tablespoons (30 ml)

Recette adaptée de : <https://www.indianhealthyrecipes.com/tomato-rice-recipe/#wprm-recipe-container-37454>

Fahima Ahmed, étudiante en diététique à l'Université de McGill, et Théa Demmers, P. Dt., M.Sc.

PRÉPARATION

1. Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter les oignons ainsi que les graines de cumin et les cuire pour 3-5 minutes jusqu'à ce que les oignons soient dorés.
2. Ajouter les gousses d'ail, le gingembre, les tomates et le mélange des épices. Remuer pour enrober. Cuire et remuer jusqu'à ce que les tomates commencent à s'adoucir, de 5 à 10 minutes.
3. Après avoir bien rincé le riz, ajouter-le au mélange et verser l'eau. Réduire la température, couvrir le poêle et porter à l'ébullition jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le liquide soit absorbé pour environ 40 minutes. Vers mi-cuisson, ajouter les pois-chiches.
4. Parsemer de coriandre et savourer!

METHOD

1. Heat the oil in a large skillet over medium heat. Add the onions and cumin seeds. Cook until the onions are golden.
2. Add the garlic cloves, ginger, tomatoes, and spice mix. Stir to coat. Cook and stir until the tomatoes soften for about 5 to 10 minutes.
3. After thoroughly rinsing the rice, add the rice to the mixture and pour in water. Lower the heat, cover the skillet and bring to boil until the rice is cooked and liquid is absorbed for about 40 minutes. Add the chickpeas half-way through the cooking.
4. Sprinkle with cilantro and enjoy!

NUTRITION VALUE TABLE

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 cup (128 g) / par 1 tasse (128 g)	
Amount Teneur	%Daily Value %valeur quotidienne
Calories / Calories 400	
Fat / Lipides 14 g	21 %
Saturated / saturés 2 g	
+ Trans / trans 0 g	9 %
Polyunsaturated / polyinsaturés 2.5 g	
Omega-6 / oméga-6 0.1 g	
Omega-3 / oméga-3 2 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 8 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium / Sodium 930 mg	39 %
Potassium / Potassium 480 mg	14 %
Carbohydrate / Glucides 60 g	20 %
Fibre / Fibres 7 g	28 %
Sugars / Sucres 4 g	
Protein / Protéines 9 g	
Vitamin A / Vitamine A	6 %
Vitamin C / Vitamine C	15 %
Calcium / Calcium	8 %
Iron / Fer	35 %