

OUZBEK PLOV



?? Le Plov (ou Osh) ouzbek est le plat national de l'Ouzbékistan, mais il est également apprécié dans toute l'Asie centrale. Il s'agit d'un riz pilaf riche et parfumé, traditionnellement préparé pour les réunions de famille et les occasions spéciales.

Infos

- **Temps de préparation:** 30 mins
- **Temps de cuisson:** 30 mins
- **Portions:** 6

Ingredients

- 2 livres de viande d'agneau fraîche
- 2 oignons moyens
- 5 carottes de taille moyenne
- 3 tasses de riz (Saleem Basmati)
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 0,5 cuillère à café de cumin entier
- 1 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 3 cuillères à café de sel
- 780 ml d'eau bouillante
- pois chiches et bulbe d'ail (facultatif)

- 200 ml d'huile de colza
-

Préparation

Etape 1

Couper la viande en cubes d'environ 5 cm. Couper les oignons en demi-rondelles fines.

Etape 2

Une fois la viande et les oignons prêts, faire chauffer l'autocuiseur à feu moyen-élevé + faire chauffer l'huile et commencer à faire frire la viande. Ajouter du sel, du cumin moulu et du poivre noir.

Etape 3

Faire frire jusqu'à ce que la viande soit légèrement brune de tous les côtés et ajouter les oignons. Faire revenir les oignons avec la viande jusqu'à ce que les oignons soient tendres et dorés. Ajouter toute l'eau, mélanger et fermer le couvercle de l'autocuiseur. Faites cuire à feu moyen-élevé pendant environ 15 à 20 minutes. Si vous utilisez du bœuf, laissez-le cuire pendant 30 minutes.

Etape 4

Pendant ce temps, préparer les carottes pour l'étape suivante. Nettoyer, laver et couper les carottes en julienne comme sur les photos ci-dessus.

Etape 5

Une fois le temps de l'autocuiseur écoulé, ouvrez-le et videz-le dans une autre grande casserole antiadhésive (ou Kazan) et remettez la casserole sur la cuisinière (à feu moyen). Il n'est pas nécessaire d'attendre que l'eau bout, puisqu'elle sera déjà bien bouillie dans l'autocuiseur :) Placez les carottes uniformément sur la viande et les oignons, mais ne mélangez rien. Laissez la cocotte ainsi pendant 15 minutes à feu moyen.

Etape 6

Ajouter de l'eau si nécessaire jusqu'à couvrir le riz d'environ 2 à 3 cm.

Etape 7

Vérifiez toutes les 2 minutes, car vous ne voulez pas que le fond du Palov soit brûlé. Au bout d'environ 8 minutes, retournez la couche supérieure du riz pour que le riz reste uniformément humide. Une fois l'eau absorbée, formez un dôme de riz et saupoudrez-le de cumin entier. Réduisez le feu à 2 (faible), refermez le couvercle et laissez-le ainsi pendant encore 10 minutes.

Etape 8

Au bout de 10 minutes, retirer le couvercle et goûter le riz. S'il est bien cuit, mélangez bien les ingrédients. Pas si vite ! :) Si vous avez utilisé de l'ail, c'est le moment de le déterrer. Certaines personnes aiment également retirer la viande, la couper en petits morceaux et la mettre sur le Palov. Mélangez bien le contenu du Palov. Si le riz ne semble pas assez cuit, n'hésitez pas, arrosez-le d'un peu d'eau et refermez le couvercle pendant 5 minutes (ou la quantité souhaitée).