

# Riz parfumé aux feuilles de figuier et aux fruits de carotte

## Ingrédients pour 4 personnes

2 tasses de riz basmati complet

4 tasses d'eau

4 feuilles de figuier fraîches ou 2 c. à c. de poudre de feuilles séchées

2 cuillerées à soupe de fruits de carotte (cueillis avant maturité)

Huile aux feuilles de figuier

Sel

## Préparation

Faire revenir le riz quelques minutes dans une casserole avec une cuillerée d'huile, puis ajouter l'eau, du sel, les graines de carotte et les feuilles de figuier (sans le pétiole !) ou la poudre de feuilles.

Couvrir la casserole et faire cuire à feu doux jusqu'à absorption de presque tout le liquide (une vingtaine de minutes), puis couper le feu et laisser le riz gonfler quelques minutes supplémentaires.

Ôter les feuilles et arroser d'un filet d'huile parfumée à la feuille de figuier avant de servir.

*NB : On peut utiliser 2 cuillerées à café de poudre de feuilles séchées au lieu des feuilles fraîches.*

*Note sur la cueillette des feuilles : celles-ci se récoltent de juin à septembre, tant qu'elles sont encore bien vertes. Attention de ne récolter que des feuilles saines, sans insectes ni maladies. Pour ne pas fatiguer l'arbre, glaner çà et là sur différentes branches, des feuilles plutôt jeunes, en rabattant le pétiole vers le bas jusqu'à ce que la feuille se détache. Attention à la sève qui s'en écoule, chargée en*

**Recette : d'après le [lejardinestorecette.fr](http://lejardinestorecette.fr), livret imprimable *Tout, tout, tout (ou presque) sur les feuilles de figuier*, p. 23.**