

Riz complet au curry, crevettes et brocolis RECETTE

# Riz complet au curry, crevettes et brocolis



<?xml version="1.0"?>

**TEMPS** 

20 min

**INGRÉDIENTS** 

8 produits

QUANTITÉS

2 portions

Régalez-vous avec notre recette de riz complet au curry accompagné de crevettes et de brocolis. Un plat sain et rapide à faire tous les jours !

PARTAGER

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Print (opens in same window)

#### **INGRÉDIENTS**

- 1 sachet de riz cuisiné complet Ben's Original™
- 6 crevettes décortiquées
- ½ brocoli
- ½ oignon
- 1 cube de bouillon de légumes
- Coriandre
- Curry
- Sel et poivre

#### PRODUITS UTILISÉS



BEN'S ORIGINAL™ Riz Express 2min Complet 220g

PLUS DE DÉTAILS ACHETER

## **PRÉPARATION**

1. 1

Emincez l'oignon et coupez le brocoli en morceaux. Faites-les revenir dans un wok avec un peu d'huile.

2. 2

Une fois les légumes dorés, ajoutez 25cl d'eau et un bouillon cube (le bouillon cube fond dans le mélange, qui est absorbé petit à petit par les légumes).

3. 3

Ajoutez les crevettes aux légumes et saupoudrez de curry.

1 1

Réchauffez le sachet de riz cuisiné complet selon les instructions indiquées au dos du sachet.

5. 5

Ajoutez le riz à la préparation ainsi que quelques feuilles de coriandre

# **VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G**

• Valeur énergétique : 164kcal 691kj

• Matière grasse : 2,5g

• dont acides gras saturés : 0,5g

Glucides: 31gdont sucres: 0,5g

• Fibres alimentaires: 1,9g

Protéines : 3,7gSel : 0,01g

# **CATÉGORIES:**

Facile, Fruits de mer, Facile et rapide

# PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



#### Riz complet et cabillaud aux légumes verts

**Temps** 

25 min

Ingrédients

5 produits

**PLUS DE DÉTAILS** 

×

#### Cabillaud, riz et légumes à la mediterranéenne

**Temps** 

30 min

Ingrédients

9 produits

PLUS DE DÉTAILS

×

# Pavé de saumon au riz complet

**Temps** 

35 min

Ingrédients

9 produits

PLUS DE DÉTAILS

#### **Source URL:**

https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/riz-complet-au-curry-crevettes-brocolis