Riz complet au curry, crevettes et brocolis
RECETTE

Riz complet au curry, crevettes et brocolis



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 !

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

PRÉPARATION

1. Emincez l’oignon et coupez le brocoli en morceaux. Faites-les revenir dans un wok avec un peu d’huile.
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. Ajoutez les crevettes aux légumes et saupoudrez de curry.
4. Réchauffez le sachet de riz cuisiné complet selon les instructions indiquées au dos du sachet.
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 : 31g
- dont sucres : 0,5g
- Fibres alimentaires : 1,9g
- Protéines : 3,7g
- Sel : 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



Cabillaud, riz et légumes à la mediterranéenne

Temps

30 min

Ingrédients

9 produits



Pavé de saumon au riz complet

Temps

35 min

Ingrédients

9 produits

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