

Riz complet et cabillaud aux légumes verts RECETTE

Riz complet et cabillaud aux légumes verts



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

25 min

INGRÉDIENTS

5 produits

QUANTITÉS

2 portions

Une envie de poisson et de légumes ? Notre recette de cabillaud aux légumes verts accompagné de son riz complet est faite pour vous !

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™
- 2 dos de cabillaud
- 100g d'haricots plat
- 100g de petits pois
- Sel, poivre, huile d'olive

PRODUITS UTILISÉS

×

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

<u>PLUS DE DÉTAILS</u> ACHETER

PRÉPARATION

1. 1

Dans une poêle, faites revenir l'oignon émincé pendant 5 minutes et faites cuire le dos de cabillaud pendant 5 minutes.

2. 2

Ajoutez les petits pois, les haricots.

3. 3

Faites cuire 10 minutes.

4. 4

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

5. 5

Ajoutez le tout.

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, Poisson, Facile et rapide, Riz Complet

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



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



Riz complet au curry, crevettes et brocolis

Temps

20 min

Ingrédients

8 produits

PLUS DE DÉTAILS

Source URL:

https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/riz-complet-cabillaud-aux-légumes-verts