

Riz courge et lait de coco RECETTE

Riz courge et lait de coco



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

1h 20min

INGRÉDIENTS

5 produits

QUANTITÉS

4 portions

Cuisinez plus souvent la courge avec notre recette de riz courge et lait de coco! Cette recette est très simple à faire et parfaite pour combler vos amis végétariens.

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

- Riz BIO Basmati Ben's Original™
- 1 demi Butternut

- 1 brique de lait de coco
- Herbes de Provence
- 2c. à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

1. 1

Faites cuire les sachets de riz BIO Basmati Ben's Original™ comme indiqué sur le paquet.

2. 2

Préchauffez le four th.7 (210°C).

3. 3

Épluchez, découpez en cubes et lavez la courge butternut. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

4. 4

Versez sur une plaque de cuisson les cubes de courge butternut et assaisonnez de sel, poivre et d'un filet d'huile d'olive.

5. 5

Enfournez pendant 50 min jusqu'à ce que le légume devienne tendre. Après 15 min, retournez les cubes.

6. 6

Dans une poêle chaude mélangez 5 minutes la courge butternut, le lait de coco et les herbes de Provence.

7. 7

Dressez le tout dans votre plat et ajoutez un brin de ciboulette.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

• Valeur énergétique : 126kcal 536kj

• Matière grasse: 0,5g

• dont acides gras saturés : 0,1g

Glucides : 28gdont sucres : 0,5g

• Fibres alimentaires : 0,5g

Protéines : 2,9gSel : 0,01g

CATÉGORIES:

Moyenne, Végétarien, Facile et rapide, Riz Basmati

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Curry-coco végétarien et riz basmati

10 produits

PLUS DE DÉTAILS

Temps 25 min Ingrédients 8 produits **PLUS DE DÉTAILS** Poke bowl au saumon mariné et riz basmati bio Temps 30 min Ingrédients 11 produits **PLUS DE DÉTAILS Poulet Tikka Masala** Temps 35 min Ingrédients

Source URL: https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/riz-courge-lait-de-coco