

Salade d'été riz basmati RECETTE

Salade d'été riz basmati



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

15 min

INGRÉDIENTS

9 produits

QUANTITÉS

1 portions

Amateur de nouvelle recette sucré et salé ? Testez immédiatement notre salade d'été au riz basmati, pousses d'épinard, fraises, avocat, tomates, feta et noix. 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 demi sachet riz basmati Ben's Original™
- 1 demi avocat

- 1 demi citron
- 1 poignée de fraises
- 30g de pousse d'épinard
- 5 tomates cerises
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 20g de feta
- Quelques noix

PRÉPARATION

1. 1

Découper l'avocat, les fraises et les tomates.

2. 2

Mélanger la salade au vinaigre, saler et poivrer puis déposer les pousses d'épinards en premier sur l'assiette.

3. 3

Ajouter le riz Ben's Original™ préparé comme indiqué au dos du paquet, puis ajouter l'avocat, les tomates, les fraises, les noix et la feta.

4. 4

Pour finir ajouter un filet de citron.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

• Valeur énergétique : 141kcal 597kj

• Matière grasse : 1,6g

• dont acides gras saturés : 0,2g

Glucides : 28gdont sucres : 0,5g

• Fibres alimentaires: 0,5g

Protéines : 3g Sel : 0,01g

CATÉGORIES:

Facile, Végétarien, Cuisinons en famille, Riz Basmati

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Riz courge et lait de coco

Temps

1h 20min

Ingrédients

PLUS DE DÉTAILS

×

Curry-coco végétarien et riz basmati

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

Source URL: https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/salade-été-riz-basmati