

Asperges rôties accompagnées de riz aux champignons de Paris RECETTE

# Asperges rôties accompagnées de riz aux champignons de Paris



<?xml version="1.0"?>

**TEMPS** 

25 min

**INGRÉDIENTS** 

6 produits

**QUANTITÉS** 

2 portions

Un plat de riz aux champignons de Paris, simple et rapide, accompagné de ces asperges citronnées rôties au four. Idéal pour un repas savoureux en seulement 25 min.

#### **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 botte d'asperges vertes
- 1 citron
- 1 bouquet de romarin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 poignée de champignons frais
- 1 sachet riz champignons Ben's Original™

#### PRODUITS UTILISÉS



BEN'S ORIGINAL™ Riz Micro Ondable aux Champignons 2mn 220g

PLUS DE DÉTAILS ACHETER

# **PRÉPARATION**

1. 1

Casser le bout de la tige des asperges, jeter celles-ci et rincer les asperges dans de l'eau froide.

2. 2

Éplucher délicatement la peau dure à partir du milieu de la tige vers le bas à l'aide d'un économe.

3. 3

Parer les petites feuilles situées au niveau du bas de la pointe (tête de l'asperge).

4. 4

Déposer les asperges sur une grande plaque de cuisson, les arroser d'huile d'olive et de jus de citron.

5. 5

Assaisonner avec du sel, du poivre et du romarin.

6. 6

Cuire au four préchauffé à 220°C pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres mais encore croquantes.

7. 7

Réchauffer au micro-onde le sachet de riz cuisiné champignons de Paris Ben's Original ™ comme indiqué au dos du paquet.

8.8

Dresser tous vos ingrédients dans les assiettes et décorez d'un ou deux champignons frais et d'une demi tranche de citron.

# **VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G**

- Valeur énergétique 157kcal 664kj
- Matière grasse 2,1g
- dont acides gras saturés 0,2g
- Glucides 31g
- dont sucres 0,5q
- Fibres alimentaires 1,2g

- Protéines 3,5g
- Sel 0,59g

# **CATÉGORIES:**

Facile, Végétarien, Facile et rapide, Riz Cuisinés

## PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



## Riz chou-fleur à la mexicaine

**Temps** 

30 min

Ingrédients

10 produits

PLUS DE DÉTAILS



## **Butternut farci riz & lentilles au curry**

**Temps** 

40 min

Ingrédients

7 produits

PLUS DE DÉTAILS

×

# Riz courge et lait de coco

**Temps** 

1h 20min

Ingrédients

5 produits

PLUS DE DÉTAILS

#### **Source URL:**

https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/asperges-roties-riz-champignons-de-paris