

Asperges rôties accompagnées de riz aux champignons de Paris
RECETTE

Asperges rôties accompagnées de riz aux champignons de Paris



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.

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™

PRÉPARATION

1. Casser le bout de la tige des asperges, jeter celles-ci et rincer les asperges dans de

l'eau froide.

2. Éplucher délicatement la peau dure à partir du milieu de la tige vers le bas à l'aide d'un économe.
3. Parer les petites feuilles situées au niveau du bas de la pointe (tête de l'asperge).
4. Déposer les asperges sur une grande plaque de cuisson, les arroser d'huile d'olive et de jus de citron.
5. Assaisonner avec du sel, du poivre et du romarin.
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. Réchauffer au micro-onde le sachet de riz cuisiné champignons de Paris Ben's Original [™] comme indiqué au dos du paquet.
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 0,5g
- 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



Butternut farci riz & lentilles au curry

Temps

40 min

Ingrédients

7 produits



Riz courge et lait de coco

Temps

1h 20min

Ingrédients

5 produits

Source URL:

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