Brochettes de Poulet aux pommes et riz Basmati
RECETTE

Brochettes de Poulet aux pommes et riz Basmati



TEMPS	25 min
INGRÉDIENTS	10 produits
QUANTITÉS	2 portions

Concotez ces délicieuses brochettes de poulet aux pommes et riz Basmati Ben's Original™ en seulement 25 minutes ! Vous allez adorer cette association sucré-salé !

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de riz cuisiné Basmati Ben’s Original™
- 250g de poulet
- 1 pomme
- ½ oignon
- 2 carottes
- ½ piment
- 200ml de lait de coco
- Brins de coriandre
- 3 c. à café de curry

- 2 c. à soupe d’huile d’olive

PRÉPARATION

1. Coupez la pomme et le poulet en dés. Piquez sur une brochette en alternant la pomme et le poulet.
2. Faites cuire les brochettes dans une poêle chaude avec 1 cuillère à soupe d’huile d’olive.
3. Emincez les oignons et les carottes. Faites revenir les oignons dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d’huile d’olive. Ajoutez les carottes. Une fois les légumes bien cuits, ajoutez le lait de coco et le curry. Remuez à feu doux et laissez mijoter.
4. Réchauffez le sachet de riz cuisiné Basmati selon les instructions indiquées au dos du sachet.
5. Servez le tout parsemé de coriandre, et de piments pour relever selon les goûts !

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 141kcal 597kj
- Matière grasse 1,6g
- dont acides gras saturés 0,2g
- Glucides 28g
- dont sucres 0,5g
- Fibres alimentaires 0,5g
- Protéines 3g
- Sel 0,01g

CATÉGORIES:

Facile, Volaille, Cuisinons en famille, Riz Basmati

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Saumon cuit au four et légumes sautés

Temps

30 min

Ingrédients

8 produits



Tikka Masala aux boulettes de viande, courgettes et riz

Temps

35 min

Ingrédients

14 produits



Poke bowl au saumon mariné et riz basmati bio

Temps

30 min

Ingrédients

11 produits

Source URL:
https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/brochettes-de-poulet-pommes-riz-basmati