

Brochettes de Poulet aux pommes et riz Basmati RECETTE

# Brochettes de Poulet aux pommes et riz Basmati



<?xml version="1.0"?>

**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 ! 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 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

#### PRODUITS UTILISÉS



BEN'S ORIGINAL™ Riz Express 2min Basmati 220g

PLUS DE DÉTAILS ACHETER

#### **PRÉPARATION**

1. 1

Coupez la pomme et le poulet en dés. Piquez sur une brochette en alternant la pomme et le poulet.

2. 2

Faites cuire les brochettes dans une poêle chaude avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

3. 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. 4

Réchauffez le sachet de riz cuisiné Basmati selon les instructions indiquées au dos du sachet.

5. 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

**PLUS DE DÉTAILS** 

×

### Tikka Masala aux boulettes de viande, courgettes et riz

**Temps** 

35 min

Ingrédients

14 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/brochettes-de-poulet-pommes-riz-basmati