Butternut farci riz & lentilles au curry
RECETTE

Butternut farci riz & lentilles au curry



TEMPS 40 min
INGRÉDIENTS 7 produits
QUANTITÉS 4 portions

Laissez-vous tentez par notre délicieuse recette végétarienne de butternut farci accompagné de son riz et lentille au curry Ben's Original™ !

INGRÉDIENTS

- 1 sachet (220g) de riz & lentilles au curry Ben’s Original™
- 1 butternut
- 200 g de feta
- 2 càs d’huile d’olive
- 1 gousse d’ail
- Poivre noir du moulin
- Quelques branches de persil plat

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Coupez le butternut en deux dans le sens de la longueur.

3. Retirez les graines à l’aide d’une cuillère, quadrillez la chair avec un couteau et arrosez avec un filet d’huile d’olive.
4. Déposez les demi-butternuts sur une plaque et couvrez-les avec du papier aluminium.
5. Enfournez pendant 20 mn.
6. Sortez les butternuts du four.
7. Retirez la chair à l’aide d’une cuillère à soupe, en prenant soin d’en laisser 1 cm tout autour de la peau, puis détaillez-la en cubes, salez.
8. Malaxez et ouvrez le sachet de riz & lentilles au curry.
9. Dans un saladier, déposez les dés de butternut avec le riz & lentilles au curry ajoutez l’huile d’olive, la gousse d’ail hachée et la feta émiettée, mélangez, poivrez.
10. Remplissez les demi-butternuts de la farce.
11. Enfournez pendant 10 mn.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 169kcal 713kj
- Matière grasse 3,6g
- dont acides gras saturés 0,6g
- Glucides 29g
- dont sucres 0,5g
- Fibres alimentaires 2,2g
- Protéines 4,4g
- Sel 0,44g

CATÉGORIES:

Facile, Végétarien, Autour du monde, Riz Cuisinés

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Crevettes sautées ail et persil

Temps

20 min

Ingrédients

6 produits



Pavés de saumon, sauce crémeuse au curry et graines

Temps

15 min

Ingrédients

7 produits



Butternut farci riz & lentilles au curry

Temps

40 min

Ingrédients

7 produits

Source URL: *https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/butternut-farci-riz-lentilles-au-curry*