

Butternut farci riz & lentilles au curry
RECETTE

Butternut farci riz & lentilles au curry



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

40 min

INGRÉDIENTS

7 produits

QUANTITÉS

4 portions

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

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 (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. 1
Préchauffez le four à 200 °C.
2. 2
Coupez le butternut en deux dans le sens de la longueur.
3. 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. 4
Déposez les demi-butternuts sur une plaque et couvrez-les avec du papier aluminium.
5. 5
Enfournez pendant 20 mn.
6. 6
Sortez les butternuts du four.
7. 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. 8
Malaxez et ouvrez le sachet de riz & lentilles au curry.
9. 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. 10
Remplissez les demi-butternuts de la farce.
11. 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

[PLUS DE DÉTAILS](#)



[Pavés de saumon, sauce crémeuse au curry et graines](#)

Temps

15 min

Ingrédients

7 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



[Butternut farci riz & lentilles au curry](#)

Temps

40 min

Ingrédients

7 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)

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