

Ben's Original™

Crevettes sautées ail et persil
RECETTE

Crevettes sautées ail et persil



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

20 min

INGRÉDIENTS

6 produits

QUANTITÉS

4 portions

Notre recette de crevettes sautées ail et persil se prépare en seulement 20 minutes grâce à notre riz au curry et légumes Ben's Original™. Diététique et gourmand, ce plat séduira vos papilles !

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

- 2 sachets de riz au Curry et Légumes Ben'S Original™

- 300g de crevettes grises
- 1 cuillère à soupe de persil ciselé
- 2 gousses d'ail
- 1 noisette de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile

PRODUITS UTILISÉS



BEN'S ORIGINAL™ Riz Express 2min au Curry & Légumes 220g

[PLUS DE DÉTAILS](#)

[ACHETER](#)

PRÉPARATION

1. 1

Décortiquez les crevettes et laissez-les de côté.

2. 2

Pelez, dégermez et hachez l'ail. Ciselez le persil.

3. 3

Chauffez l'huile d'olive ainsi que le beurre dans une poêle. Une fois le beurre fondu et l'huile bien chaude, ajoutez les crevettes.

4. 4

Laissez cuire 5-8 min en mélangeant de temps en temps, puis ajoutez l'ail et le persil. Salez et poivrez.

5. 5

Laissez les crevettes colorer, rectifiez l'assaisonnement si besoin.

6. 6

Préparez le riz au Curry et Légumes Ben's Original™ selon les indications au dos du sachet.

7. 7

Dressez vos assiettes, décorez d'un peu de persil.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 167kcal 703kj
- Matière grasse 3,4g
- dont acides gras saturés 0,4g
- Glucides 30g
- dont sucres 0,9g
- Fibres alimentaires 1,2g
- Protéines 3,4g
- Sel 0,59g

CATÉGORIES:

[Facile](#), [Fruits de mer](#), [Facile et rapide](#), [Riz Cuisinés](#)

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



[Curry-coco végétarien et riz basmati](#)

Temps

25 min

Ingrédients

8 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/crevettes-sautées-ail-persil>