

# Ben's Original™

Crevettes sautées ail et persil  
RECETTE

## Crevettes sautées ail et persil



<b>TEMPS</b>	20 min
<b>INGRÉDIENTS</b>	6 produits
<b>QUANTITÉS</b>	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 !

### 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

### PRÉPARATION

1. Décortiquez les crevettes et laissez-les de côté.
2. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Ciselez le persil.

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. Laissez cuire 5-8 min en mélangeant de temps en temps, puis ajoutez l'ail et le persil. Salez et poivrez.
5. Laissez les crevettes colorer, rectifiez l'assaisonnement si besoin.
6. Préparez le riz au Curry et Légumes Ben's Original™ selon les indications au dos du sachet.
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



## **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/crevettes-sautées-ail-persil>