

Tournedos à la coriandre et au riz aux champignons
RECETTE

Tournedos à la coriandre et au riz aux champignons



TEMPS	15 min
INGRÉDIENTS	7 produits
QUANTITÉS	4 portions

Ce savoureux tournedos à la coriandre accompagné de son riz aux champignons Ben's Original™ impressionnera tout vos convives. A faire en seulement 15 minutes !

INGRÉDIENTS

- 2 sachets de riz cuisiné aux champignons de Paris Ben's Original™
- 4 tournedos de bœuf
- 2 cuillères à café de graines de coriandre
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche allégée
- 2 noisettes de beurre
- Quelques feuilles de coriandre fraîche ou 2 cuillères à café de coriandre hachée surgelée
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Faites chauffer le beurre dans une poêle sans le laisser noircir, faites cuire les tournedos suivant votre goût.
2. Réchauffez le sachet de riz cuisiné aux champignons de Paris selon les instructions indiquées au dos du sachet.
3. Concassez légèrement les graines de coriandre, ajoutez-les aux tournedos, déglacez avec la crème fraîche, salez et poivrez.
4. Dans les assiettes, déposez les tournedos, ajoutez la sauce et répartissez le riz.
5. Ajoutez quelques feuilles de coriandre.
6. Servez aussitôt.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 157kcal 664kj
- Matière grasse 2,1g
- dont acides gras saturés 0,2g
- Glucides 31g
- dont sucres 0,5g
- Fibres alimentaires 1,2g
- Protéines 3,5g
- Sel 0,59g

CATÉGORIES:

[Moyenne](#), [Boeuf](#), [Facile et rapide](#), [Riz Cuisinés](#)

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



[Tikka Masala aux boulettes de viande, courgettes et riz](#)

Temps

35 min

Ingrédients

14 produits



Wrap à la viande de bœuf, poivron et salsa de tomates

Temps

30 min

Ingrédients

13 produits



Chili Con Carne

Temps

50 min

Ingrédients

9 produits

Source URL:

<https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/tournedos-a-la-coriandre-et-riz-aux-champignons>