

Tournedos à la coriandre et au riz aux champignons RECETTE

Tournedos à la coriandre et au riz aux champignons



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

15 min

INGRÉDIENTS

7 produits

QUANTITÉS

4 portions

Ce savoureux tournedos à la coriandre accompagné de son riz aux champignons Ben's $Original^{m}$ impressionera tout vos convives. A faire en seulement 15 minutes ! 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 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

PRODUITS UTILISÉS



BEN'S ORIGINAL™ Riz Micro Ondable aux Champignons 2mn 220g

PLUS DE DÉTAILS ACHETER

PRÉPARATION

1. 1

Faites chauffer le beurre dans une poêle sans le laisser noircir, faites cuire les tournedos suivant votre goût.

2. 2

Réchauffez le sachet de riz cuisiné aux champignons de Paris selon les instructions indiquées au dos du sachet.

3. 3

Concassez légèrement les graines de coriandre, ajoutez-les aux tournedos, déglacez avec la crème fraîche, salez et poivrez.

4. 4

Dans les assiettes, déposez les tournedos, ajoutez la sauce et répartissez le riz.

5. 5

Ajoutez quelques feuilles de coriandre.

6. 6

Servez aussitôt.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 157kcal 664ki
- Matière grasse 2,1g
- dont acides gras saturés 0,2g
- Glucides 31a
- 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

PLUS DE DÉTAILS

×

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

Temps

30 min

Ingrédients

13 produits

PLUS DE DÉTAILS

×

Chili Con Carne

Temps

50 min

Ingrédients

9 produits

PLUS DE DÉTAILS

Source URL:

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