

Riz à la Méditerranéenne et Poulet Teriyaki
RECETTE

Riz à la Méditerranéenne et Poulet Teriyaki



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

35 min

INGRÉDIENTS

12 produits

QUANTITÉS

2 portions

La Méditerranée et le Japon se rejoignent dans votre assiette avec cette savoureuse recette de Poulet Teriyaki accompagné de son riz à la Méditerranéenne 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 de 250g de riz à la méditerranéenne Ben's Original™
- 3 carottes
- 3 poivrons
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 5cl de bouillon
- 25cl de sauce soja
- 10cl de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 1 blanc de poulet
- 100g de brocolis
- 1 pincée de sésame

PRÉPARATION

- 1
Coupez les brocolis en petits morceaux. Puis coupez les carottes et les poivrons en fins bâtonnets. Faites-les cuire dans une poêle avec l'huile d'olive.
- 2
Dans une poêle ajoutez la sauce soja, le vinaigre de cidre, le sucre et le gingembre en poudre, et faites caraméliser.
- 3
Faites cuire le blanc de poulet et ajoutez-y la sauce caramélisée. Puis coupez le poulet en tranches.
- 4
Faites cuire le riz selon les instructions mentionnées sur l'emballage.
- 5
Servez le tout parsemé de cerfeuil.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique : 169kcal 711kj
- Matière grasse : 3,3g
- dont acides gras saturés : 0,3g
- Glucides : 30g
- dont sucres : 2,5g
- Fibres alimentaires : 1,4g
- Protéines : 3,9g
- Sel : 0,56g

CATÉGORIES:

[Facile](#), [Volaille](#), [Autour du monde](#), [Cuisinons en famille](#), [Riz Cuisinés](#)

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



[Cabillaud, riz et légumes à la méditerranéenne](#)

Temps

30 min

Ingrédients

9 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



[Salade Grecque](#)

Temps

15 min

Ingrédients

5 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



[Riz chou-fleur à la mexicaine](#)

Temps

30 min

Ingrédients

10 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)

Source URL:

[*https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/riz-a-la-mediterraneenne-poulet-teriyaki*](https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/riz-a-la-mediterraneenne-poulet-teriyaki)