

Ben's Original™

Riz Arc en ciel
RECETTE

Riz Arc en ciel



TEMPS	30 min
INGRÉDIENTS	7 produits
QUANTITÉS	6 portions

Des carottes, du petit pois, des tomates cerises, un poivron jaune, du jambon et notre fameux riz long grain Ben's Original™, c'est tout ce qu'il vous faut pour réaliser notre recette de riz arc en ciel !

INGRÉDIENTS

- 3 sachets de 125g de riz Long Grain Ben's Original™
- 2 carottes
- 200 g de petits pois
- 200 g de tomates cerises rouges
- 1 poivron jaune
- 200 g de dés de jambon
- Sel, poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Epluchez les carottes, coupez-les en petits dés.

2. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les petits pois et les carottes pendant 10 minutes. Egouttez soigneusement.
3. Pendant ce temps, faites cuire le riz Long Grain Ben's Original™ dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 10 minutes.
4. Egouttez soigneusement. Coupez les tomates-cerises en 4 et le poivron jaune en petits dés.
5. Répartissez dans 6 assiettes et servez aussitôt.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique : 157kcal 665kj
- Matière grasse : 0,5g
- dont acides gras saturés : 0,1g
- Glucides : 34g
- dont sucres : 0,5g
- Fibres alimentaires : 0,8g
- Protéines : 3,3g
- Sel : 0,01g

CATÉGORIES:

[Facile](#), [Porc](#), [Cuisinons en famille](#), [Riz Long Grain](#), [Riz Long Grain 10 minutes](#)

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



[Riz au lait coco poires](#)

Temps

30 min

Ingrédients

5 produits



Salade surprise au riz long grain

Temps

25 min

Ingrédients

9 produits



Dos de cabillaud aux légumes du soleil

Temps

50 min

Ingrédients

8 produits

Source URL: <https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/riz-arc-en-ciel>