

Riz Arc en ciel RECETTE

Riz Arc en ciel



<?xml version="1.0"?>

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!

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

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

PRODUITS UTILISÉS



BEN'S ORIGINAL™ Riz Long Grain 10min 500g 4 sachets cuisson de 125g

PLUS DE DÉTAILS ACHETER

PRÉPARATION

1. 1

Epluchez les carottes, coupez-les en petits dés.

2. 2

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les petits pois et les carottes pendant 10 minutes. Egouttez soigneusement.

3. 3

Pendant ce temps, faites cuire le riz Long Grain Ben's Original™ dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 10 minutes.

4.4

Egouttez soigneusement. Coupez les tomates-cerises en 4 et le poivron jaune en petits dés.

5. 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: 34gdont 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

PLUS DE DÉTAILS



Salade surprise au riz long grain

Temps

25 min

Ingrédients

9 produits

PLUS DE DÉTAILS



Dos de cabillaud aux légumes du soleil

Temps

50 min

Ingrédients

8 produits

PLUS DE DÉTAILS

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