

Saumon cuit au four et légumes sautés  
RECETTE

## Saumon cuit au four et légumes sautés



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

30 min

INGRÉDIENTS

8 produits

QUANTITÉS

6 portions

Un plat de riz équilibré avec ses légumes sautés et son saumon cuit au four. L'association des asperges, du poivron, du pois et des courgettes en fait un vrai régal !

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

- 375g de riz Basmati Ben's Original™
- 460g de saumon

- 200g d'asperges vertes
- 250g de poivrons rouges
- 215g de pois
- 200g de courgettes
- Huile d'olive
- Poivre & sel

## PRÉPARATION

- 1  
Préchauffez le four à 160°C.
- 2  
Humectez le saumon d'huile d'olive, salez et poivrez.
- 3  
Coupez les asperges en morceaux de 2-3cm. Coupez les poivrons rouges et la courgette en fines lanières.
- 4  
Faites cuire le saumon au four pendant environ 10-15mn.
- 5  
Faites chauffer une poêle à frire et ajoutez un peu d'huile.
- 6  
Faites-y sauter les légumes pendant une dizaine de minutes.
- 7  
Faites cuire les sachets de riz selon les instructions du paquet.
- 8  
Servez le riz avec le saumon et les légumes.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique : 132kcal 560kj
- Matière grasse : 0,5g
- dont acides gras saturés : 0,1g
- Glucides : 29g
- dont sucres : 0,5g
- Fibres alimentaires : 0,5g
- Protéines : 3,1g
- Sel : 0,01g

## CATÉGORIES:

[Facile](#), [Poisson](#), [Cuisinons en famille](#), [Riz Basmati](#), [Riz Basmati 10 minutes](#)

## PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



## **Brochettes de Poulet aux pommes et riz Basmati**

Temps

25 min

Ingrédients

10 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



## **Curry-coco végétarien et riz basmati**

Temps

25 min

Ingrédients

8 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



## **Salade d'été riz basmati**

Temps

15 min

Ingrédients

9 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)

---

**Source URL:**

*<https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/saumon-cuit-au-four-legumes-sautes>*