

Ben's Original™

Curry-coco végétarien et riz basmati
RECETTE

Curry-coco végétarien et riz basmati



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

25 min

INGRÉDIENTS

8 produits

QUANTITÉS

4 portions

En seulement 25 minutes, cuisinez ce délicieux curry-coco végétarien accompagné de son riz Basmati Ben's Original™. Ce plat sain et gourmand est 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

- 1 pot de sauce curry-coco Ben's Original™
- 2 sachets de riz Basmati BIO Ben's Original™

- 1 aubergine
- 265g de pois chiches cuits (conserve)
- 2 tomates de taille moyenne
- 1 oignon jaune
- 180g de riz basmati
- Quelques brins de persil

PRÉPARATION

1. 1

Coupez l'oignon et l'aubergine en dés. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites les revenir pendant 5min sur feu moyen-fort. Remuez régulièrement.

2. 2

Coupez les tomates en dés et ajoutez-les dans la poêle, sans baisser le feu.

3. 3

Rincez les pois chiches et ajoutez-les également. Versez la sauce Ben's Original™ dans la poêle et mélangez.

4. 4

Laissez mijoter les légumes et le curry pendant 5 min à couvert.

5. 5

Servir avec du riz basmati, cuit selon les indications du paquet.

6. 6

Dressez en ajoutant quelques bruns de persil ciselé.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 145kcal 613kj
- Matière grasse 1,6g
- dont acides gras saturés 0,2g
- Glucides 29g
- dont sucres 0,5g
- Fibres alimentaires 0,5g
- Protéines 3,1g
- Sel 0,01g

CATÉGORIES:

[Facile](#), [Végétarien](#), [Autour du monde](#), [Riz Basmati](#)

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



[**Pavés de saumon, sauce crémeuse au curry et graines**](#)

Temps

15 min

Ingrédients

7 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



Butternut farci riz & lentilles au curry

Temps

40 min

Ingrédients

7 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



Crevettes sautées ail et persil

Temps

20 min

Ingrédients

6 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)

Source URL: <https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/curry-coco-vegetarien-riz-basmati>