Curry-coco végétarien et riz basmati



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 !

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. 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. Coupez les tomates en dés et ajoutez-les dans la poêle, sans baisser le feu.
3. Rincez les pois chiches et ajoutez-les également.Versez la sauce Ben’s Original™ dans la poêle et mélangez.
4. Laissez mijoter les légumes et le curry pendant 5 min à couvert.
5. Servir avec du riz basmati, cuit selon les indications du paquet.
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



Butternut farci riz & lentilles au curry

Temps

40 min

Ingrédients

7 produits



Crevettes sautées ail et persil

Temps

20 min

Ingrédients

6 produits

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