

Dos de cabillaud aux légumes du soleil  
RECETTE

## Dos de cabillaud aux légumes du soleil



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

50 min

INGRÉDIENTS

8 produits

QUANTITÉS

6 portions

Un plat de riz simple et équilibré avec l'association du cabillaud et de ses légumes du soleil. Ce plat est à la fois dietétique et un réel plaisir pour les papilles.

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™
- 6 dos de cabillaud

- 1 c. à café de poudre de curry
- 2 courgettes
- 200 g de petits pois
- 1 citron
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

#### PRODUITS UTILISÉS



BEN'S ORIGINAL™ Riz Long Grain 10min 750g, 6 sachets cuisson de 125g

[PLUS DE DÉTAILS](#)

[ACHETER](#)

## PRÉPARATION

- 1  
Préchauffez le four à 180°.
- 2  
Déposez dans un plat allant au four les dos de cabillaud. Arrosez d'un petit filet d'huile d'olive puis salez, poivrez et saupoudrez de poudre de curry. Enfournez pour 15 min.
- 3  
Pendant ce temps, faites cuire les 3 sachets de riz long grain Ben's Original™ dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez soigneusement.
- 4  
Dans une autre casserole, faites cuire les petits pois pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et réservez.
- 5  
Lavez les courgettes, retirez les extrémités et coupez-les en dés. Dans une grande poêle, ajoutez les courgettes. Faites dorer les courgettes en remuant régulièrement.
- 6  
Ajoutez le riz long grain Ben's Original™ et les petits pois, et mélangez 2 minutes sur le feu.
- 7  
Sortez le poisson du four, vérifiez la cuisson. Servez chaud avec le riz aux légumes et une rondelle de citron.

## 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](#), [Riz Long Grain](#), [Riz Long Grain 10 minutes](#)

## PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



### [Riz Arc en ciel](#)

Temps

30 min

Ingrédients

7 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



### [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](#)

---

**Source URL:** <https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/dos-de-cabillaud-légumes-du-soleil>