

Sauté de dinde aux poivrons et riz Basmati RECETTE

Sauté de dinde aux poivrons et riz Basmati



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

40 min

INGRÉDIENTS

12 produits

QUANTITÉS

6 portions

De la dinde, du poivron et du riz ? Oui, mais avec la touche Ben's Original™! Ce sauté de dinde aux poivrons et son riz basmati 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

- 3 sachets de 125g de riz Basmati Ben's Original™
- 750 g d'escalopes de dinde
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 400 g de pulpe de tomates en dés
- 20 cl de bouillon de volaille
- ½ c à café de thym
- 1 c à soupe rase de sucre
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. 1

Épluchez et hachez l'oignon et l'ail. Lavez et coupez les poivrons en dés.

2. 2

Coupez les escalopes de dinde en cubes.

3. 3

Faites dorer les morceaux de dinde dans l'huile d'olive à la poêle pendant 8 minutes en les retournant régulièrement.

4. 4

Ajoutez les poivrons, l'oignon et l'ail dans une poêle. Faites revenir 10 minutes en remuant de temps en temps.

5. 5

Pendant ce temps, faites cuire 3 sachets de riz Basmati Ben's Original™ dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 10 min.

6.6

Ajoutez les ingrédients.

7. 7

Egouttez soigneusement et servez chaud avec le sauté de dinde aux poivrons.

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, Volaille, Facile et rapide, 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

<u>PLUS DE DÉTAILS</u>



Salade d'été riz basmati

Temps

15 min

Ingrédients

9 produits

PLUS DE DÉTAILS

Source URL:

https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/saute-de-dinde-aux-poivrons-riz-basmati