

Ben's Original™

Salade surprise au riz long grain
RECETTE

Salade surprise au riz long grain



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

25 min

INGRÉDIENTS

9 produits

QUANTITÉS

4 portions

Laissez-vous surprendre avec cette salade surprise au riz long grain. L'association du riz, des tomates, des girolles et de la feta lui donne un goût divin !

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

- 200 g de riz Long Grain Ben's Original™
- 4 grosses tomates

- 1 gousse d'ail
- 1/2 oignon haché
- 80g de girolles ou chanterelles
- Feta
- 1/2 cuillère à soupe de beurre
- 1 œuf entier
- Sel, poivre du moulin

PRODUITS UTILISÉS



BEN'S ORIGINAL™ Riz Long Grain 10min 1kg, 5 sachets cuisson de 200g

[PLUS DE DÉTAILS](#)

[ACHETER](#)

PRÉPARATION

1. 1

Faites cuire le riz par absorption (200g de riz et 1/2 litre d'eau), en ajoutant dans l'eau de cuisson la pulpe de tomate et les gousses d'ail finement hachées.

2. 2

Faites sauter l'oignon émincé dans une poêle avec le beurre. Ajoutez les girolles coupées, et poursuivez la cuisson jusqu'à complète absorption de l'eau. Assaisonnez.

3. 3

Hors du feu, mélangez les champignons avec le riz.

4. 4

Ajoutez les oeufs et bien mélanger (attention à ne pas mélanger tous les ingrédients à trop haute température, les oeufs risqueraient de ne plus tenir la farce).

5. 5

Lavez les tomates et évidez-les. Ajoutez le mélange dans les tomates en incorporant des dés de feta.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 157kcal 665kj
- Matière grasse 0,5g
- dont acides gras saturés 0,1g
- Glucides 34g
- dont sucres 0,5g
- Fibres alimentaires 0,8g
- Protéines 3,3g
- Sel 0,01g

CATÉGORIES:

[Facile](#), [Végétarien](#) , [Cuisinons en famille](#), [Riz Long Grain](#), [Riz Long Grain 10 minutes](#)

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



[**Wrap à la viande de bœuf, poivron et salsa de tomates**](#)

Temps

30 min

Ingrédients

13 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



[**Dos de cabillaud aux légumes du soleil**](#)

Temps

50 min

Ingrédients

8 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



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

Temps

30 min

Ingrédients

7 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)

Source URL: <https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/salade-surprise-riz-long-grain>