

Riz à la Méditerranéenne et Poulet Teriyaki
RECETTE

Riz à la Méditerranéenne et Poulet Teriyaki



| | |
|--------------------|-------------|
| TEMPS | 35 min |
| INGRÉDIENTS | 12 produits |
| QUANTITÉS | 2 portions |

La Méditerranée et le Japon se rejoignent dans votre assiette avec cette savoureuse recette de Poulet Teriyaki accompagné de son riz à la Méditerranéenne Ben's Original™.

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de 250g de riz à la méditerranéenne Ben's Original™
- 3 carottes
- 3 poivrons
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 5cl de bouillon
- 25cl de sauce soja

- 10cl de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 1 blanc de poulet
- 100g de brocolis
- 1 pincée de sésame

PRÉPARATION

1. Coupez les brocolis en petits morceaux. Puis coupez les carottes et les poivrons en fins bâtonnets. Faites-les cuire dans une poêle avec l'huile d'olive.
2. Dans une poêle ajoutez la sauce soja, le vinaigre de cidre, le sucre et le gingembre en poudre, et faites caraméliser.
3. Faites cuire le blanc de poulet et ajoutez-y la sauce caramélisée. Puis coupez le poulet en tranches.
4. Faites cuire le riz selon les instructions mentionnées sur l'emballage.
5. Servez le tout parsemé de cerfeuil.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique : 169kcal 711kj
- Matière grasse : 3,3g
- dont acides gras saturés : 0,3g
- Glucides : 30g
- dont sucres : 2,5g
- Fibres alimentaires : 1,4g
- Protéines : 3,9g
- Sel : 0,56g

CATÉGORIES:

Facile, Volaille, Autour du monde, Cuisinons en famille, Riz Cuisinés

Source URL: <https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/riz-a-la-mediterraneenne-poulet-teriyaki>