Brochettes de Poulet aux pommes et riz Basmati
RECETTE

Brochettes de Poulet aux pommes et riz Basmati



TEMPS	25 min
INGRÉDIENTS	10 produits
FAIRE	2 portions

Concotez ces délicieuses brochettes de poulet aux pommes et riz Basmati Ben's Original™ en seulement 25 minutes ! Vous allez adorer cette association sucré-salé !

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de riz cuisiné Basmati Ben’s Original™
- 250g de poulet
- 1 pomme
- ½ oignon
- 2 carottes
- ½ piment
- 200ml de lait de coco
- Brins de coriandre
- 3 c. à café de curry

- 2 c. à soupe d’huile d’olive

PRÉPARATION

1. Coupez la pomme et le poulet en dés. Piquez sur une brochette en alternant la pomme et le poulet.
2. Faites cuire les brochettes dans une poêle chaude avec 1 cuillère à soupe d’huile d’olive.
3. Emincez les oignons et les carottes. Faites revenir les oignons dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d’huile d’olive. Ajoutez les carottes. Une fois les légumes bien cuits, ajoutez le lait de coco et le curry. Remuez à feu doux et laissez mijoter.
4. Réchauffez le sachet de riz cuisiné Basmati selon les instructions indiquées au dos du sachet.
5. Servez le tout parsemé de coriandre, et de piments pour relever selon les goûts !

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 141kcal 597kj
- Matière grasse 1,6g
- dont acides gras saturés 0,2g
- Glucides 28g
- dont sucres 0,5g
- Fibres alimentaires 0,5g
- Protéines 3g
- Sel 0,01g

CATÉGORIES:

Volaille, Facile, Riz Basmati

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Poulet Tikka Masala

Temps

35 min

Ingrédients

10 produits



Saumon cuit au four et légumes sautés

Temps

30 min

Ingrédients

8 produits



Riz courge et lait de coco

Temps

1h 20 min

Ingrédients

5 produits

Source URL: *https://be.bensoriginal.com/recettes-de-riz/brochettes-de-poulet-pommes-riz basmati*