

Ben's Original™

Brochettes de Poulet aux pommes et riz Basmati
RECETTE

Brochettes de Poulet aux pommes et riz Basmati



<?xml version="1.0"?>

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 !

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

- 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. 1

Coupez la pomme et le poulet en dés. Piquez sur une brochette en alternant la pomme et le poulet.

2. 2

Faites cuire les brochettes dans une poêle chaude avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

3. 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. 4

Réchauffez le sachet de riz cuisiné Basmati selon les instructions indiquées au dos du sachet.

5. 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

[PLUS DE DÉTAILS](#)



[Saumon cuit au four et légumes sautés](#)

Temps

30 min

Ingrédients

8 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



[Riz courge et lait de coco](#)

Temps

1h 20 min

Ingrédients

5 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)

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