Cabillaud, riz et légumes à la mediterranéenne
RECETTE

Cabillaud, riz et légumes à la mediterranéenne



TEMPS	30 min
INGRÉDIENTS	9 produits
FAIRE	4 portions

Un plat de riz simple inspiré de la Méditerranée. L'association du poisson, du riz et des légumes en fait un vrai régal !

INGRÉDIENTS

- 2 paquets de riz à la méditerranéenne Ben’s Original™
- 4 dos de cabillaud
- 1 oignon jaune
- 1 conserve de 280g de tomates concassées (avec morceaux)
- 10 cl d’eau
- 1 gros poivron vert
- 70g d’olives noires dénoyautées
- 1 càs d’huile d’olive
- Quelques branches de persil

PRÉPARATION

1. Coupez le poivron vert et l’oignon en lamelles.
2. Faites chauffer 1 càs d’huile d’olive dans une poêle et mettez-y vos légumes coupés.
3. Laissez cuire 8 min sur feu moyen-fort en remuant régulièrement.
4. Ajoutez la conserve de tomates et l’eau. Mélangez et laissez mijoter à couvert pendant 10 min sur feu moyen.
5. Pendant ce temps, préparez le cabillaud. Dans le fond d’un cuiseur vapeur, versez de l’eau, et dans le panier vapeur, disposez vos dos de cabillaud. Assaisonnez le poisson en surface.
6. Dès que la vapeur se forme, couvrez d’un couvercle et laissez cuire 6 à 8 min, selon l’épaisseur du filet.
7. Dans la poêle avec les légumes, ajoutez les olives noires et quelques branches de persil ciselées. Laissez mijoter 2 min supplémentaires.
8. Faites cuire le riz au micro-ondes, selon les indications du paquet. Servez le poisson avec le riz et la sauce.
9. Décorez de quelques feuilles de persil.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 170kcal 717kj
- Matière grasse 5g
- dont acides gras saturés 0,8g
- Glucides 28g
- dont sucres 1,6g
- Fibres alimentaires 1,3g
- Protéines 3g
- Sel 0,44g

CATÉGORIES:

Poisson, Facile, Riz Cuisinés

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Riz à la Méditerranéenne et Poulet Teriyaki

Temps

35 min

Ingrédients

12 produits



Riz chou-fleur à la mexicaine

Temps

30 min

Ingrédients

10 produits

Salade Grecque

Temps

15 min

Ingrédients

5 produits

Source URL:
https://be.bensoriginal.com/recettes-de-riz/cabillaud-riz-legumes-a-la-mediterraneenne