

Crevettes sautées ail et persil
RECETTE

Crevettes sautées ail et persil



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

20 min

INGRÉDIENTS

6 produits

FAIRE

4 portions

Notre recette de crevettes sautées ail et persil se prépare en seulement 20 minutes grâce à notre riz au curry et légumes Ben's Original™. Diététique et gourmand, ce plat séduira vos papilles !

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

- 2 sachets de riz au Curry et Légumes Ben'S Original™

- 300g de crevettes grises
- 1 cuillère à soupe de persil ciselé
- 2 gousses d'ail
- 1 noisette de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile

PRÉPARATION

1. 1
Décortiquez les crevettes et laissez-les de côté.
2. 2
Pelez, dégermez et hachez l'ail. Ciselez le persil.
3. 3
Chauffez l'huile d'olive ainsi que le beurre dans une poêle. Une fois le beurre fondu et l'huile bien chaude, ajoutez les crevettes.
4. 4
Laissez cuire 5-8 min en mélangeant de temps en temps, puis ajoutez l'ail et le persil. Salez et poivrez.
5. 5
Laissez les crevettes colorer, rectifiez l'assaisonnement si besoin.
6. 6
Préparez le riz au Curry et Légumes Ben's Original™ selon les indications au dos du sachet.
7. 7
Dressez vos assiettes, décorez d'un peu de persil.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 167kcal 703kj
- Matière grasse 3,4g
- dont acides gras saturés 0,4g
- Glucides 30g
- dont sucres 0,9g
- Fibres alimentaires 1,2g
- Protéines 3,4g
- Sel 0,59g

CATÉGORIES:

[Fruits de mer](#), [Poisson](#), [Facile](#), [Riz Cuisinés](#)

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Boulettes de Viande et leurs Légumes

Temps

45 min

Ingrédients

11 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



Dos de cabillaud aux légumes du soleil

Temps

50 min

Ingrédients

8 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



Riz à la Méditerranéenne et Poulet Teriyaki

Temps

35 min

Ingrédients

12 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)

Source URL: <https://be.bensoriginal.com/recettes-de-riz/crevettes-sautées-ail-persil>