Crevettes sautées ail et persil
RECETTE

Crevettes sautées ail et persil



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 Origianl™. Diététique et gourmand, ce plat séduira vos papilles !

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. Décortiquez les crevettes et laissez-les de côté.
2. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Ciselez le persil.

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. Laissez cuire 5-8 min en mélangeant de temps en temps, puis ajoutez l'ail et le persil. Salez et poivrez.
5. Laissez les crevettes colorer, rectifiez l'assaisonnement si besoin.
6. Préparez le riz au Curry et Légumes Ben’s Original™ selon les indications au dos du sachet.
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



Dos de cabillaud aux légumes du soleil

Temps

50 min

Ingrédients

8 produits



Riz à la Méditerranéenne et Poulet Teriyaki

Temps

35 min

Ingrédients

12 produits

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