Saumon cuit au four et légumes sautés
RECETTE

Saumon cuit au four et légumes sautés



TEMPS	30 min
INGRÉDIENTS	8 produits
FAIRE	6 portions

Un plat de riz équilibré avec ses légumes sautés et son saumon cuit au four. L'association des asperges, du poivron, du pois et des courgettes en fait un vrai régal !

INGRÉDIENTS

- 375g de riz Basmati Ben’s Original™
- 460g de saumon
- 200g d’asperges vertes
- 250g de poivrons rouges
- 215g de pois
- 200g de courgettes
- Huile d’olive
- Poivre & sel

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 160°C.

2. Humectez le saumon d’huile d’olive, salez et poivrez.
3. Coupez les asperges en morceaux de 2-3cm.Coupez les poivrons rouges et la courgette en fines lanières.
4. Faites cuire le saumon au four pendant environ 10-15mn.
5. Faites chauffer une poêle à frire et ajoutez un peu d’huile.
6. Faites-y sauter les légumes pendant une dizaine de minutes.
7. Faites cuire les sachets de riz selon les instructions du paquet.
8. Servez le riz avec le saumon et les légumes.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 132kcal 560kj
- Matière grasse 0,5g
- dont acides gras saturés 0,1g
- Glucides 29g
- dont sucres 0,5g
- Fibres alimentaires 0,5g
- Protéines 3,1g
- Sel 0,01g

CATÉGORIES:

Facile, Poisson, Riz Basmati, Riz Basmati 10 minutes

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Poulet Tikka Masala

Temps

35 min

Ingrédients

10 produits



Brochettes de Poulet aux pommes et riz Basmati

Temps

25 min

Ingrédients

10 produits



Dos de cabillaud aux légumes du soleil

Temps

50 min

Ingrédients

8 produits

Source URL:
https://be.bensoriginal.com/recettes-de-riz/saumon-cuit-au-four-legumes-sautes