Riz chou-fleur à la mexicaine
RECETTE

Riz chou-fleur à la mexicaine



TEMPS	30 min
INGRÉDIENTS	10 produits
FAIRE	2 portions

Découvrez les saveurs mexicaines avec ce plat de riz chou-fleur. Un goût relevé grâces aux épices et au piment qui vous feront voyager au bout du monde.

INGRÉDIENTS

- 1 demi chou-fleur
- 1 petit oignon
- 1 jalapeno
- 1 mini poivron rouge
- 1 mini poivron jaune
- 1 demi citron
- 2 tomates
- 1/2 cuillère à café de cumin + 1/2 cuillère à café de paprika
- Coriandre
- Riz cuisiné à la méditerranéenne Ben’s Original™

PRÉPARATION

1. Passer les bouquets de chou-fleur au mixeur afin d'obtenir de fins morceaux ressemblant à du riz. Attention à ne pas trop mixer et éviter une texture mousseuse.
2. Dans une poêle faire chauffer l'huile d'olive, ajouter le jalapeno, les poivrons jusqu'à cuisson puis ajouter l'oignon taillé en petit morceaux.Une fois l'oignon translucide ajouter les morceaux de tomate puis le cumin et le paprika.
3. Laisser cuire jusqu'à ce que les tomates ramollissent.
4. Ajouter le chou-fleur et laisser cuire 3 à 5 minutes.
5. Ajouter un filet de citron.Réchauffez au micro-onde le sachet de riz cuisiné à la méditerranéenne Ben's Original™ comme indiqué au dos du paquet. Et ajouter au contenu de la poêle.
6. Dresser le mélange dans les assiettes et décorez d'un morceau de citron et de coriandre.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 169kcal 711kj
- Matière grasse 3,3g
- dont acides gras saturés 0,3g
- Glucides 30g
- dont sucres 2,5g
- Fibres alimentaires 1,4g
- Protéines 3,9g
- Sel 0,56g

CATÉGORIES:

Facile, Végétarien, Riz Cuisinés

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Cabillaud, riz et légumes à la mediterranéenne

Temps

30 min

Ingrédients

9 produits



Riz à la Méditerranéenne et Poulet Teriyaki

Temps

35 min

Ingrédients

12 produits

Salade Grecque

Temps

15 min

Ingrédients

5 produits

Source URL: *https://be.bensoriginal.com/recettes-de-riz/riz-chou-fleur-a-la-mexicaine*