

Ben's Original™

Riz complet au curry, crevettes et brocolis
RECETTE

Riz complet au curry, crevettes et brocolis



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

20 min

INGRÉDIENTS

8 produits

FAIRE

2 portions

Régalez-vous avec notre recette de riz complet au curry accompagné de crevettes et de brocolis. Un plat sain et rapide à faire tous les jours !

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

- 1 sachet de riz cuisiné complet Ben's Original™
- 6 crevettes décortiquées
- ½ brocoli
- ½ oignon
- 1 cube de bouillon de légumes
- Coriandre
- Curry
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. 1

Emincez l'oignon et coupez le brocoli en morceaux. Faites-les revenir dans un wok avec un peu d'huile.

2. 2

Une fois les légumes dorés, ajoutez 25cl d'eau et un bouillon cube (le bouillon cube fond dans le mélange qui est absorbé petit à petit par les légumes).

3. 3

Ajoutez les crevettes aux légumes et saupoudrez de curry.

4. 4

Réchauffez le sachet de riz cuisiné complet selon les instructions indiquées au dos du sachet.

5. 5

Ajoutez le riz à la préparation ainsi que quelques feuilles de coriandre

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 164kcal 691kj
- Matière grasse 2,5g
- dont acides gras saturés 0,5g
- Glucides 31g
- dont sucres 0,5g
- Fibres alimentaires 1,9g
- Protéines 3,7g
- Sel 0,01g

CATÉGORIES:

[Facile](#), [Fruits de mer](#), [Riz Complet](#)

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Riz complet et cabillaud aux légumes verts

Temps

25 min

Ingrédients

5 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



Cabillaud, riz et légumes à la méditerranéenne

Temps

30 min

Ingrédients

9 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



Pavé de saumon au riz complet

Temps

35 min

Ingrédients

9 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)

Source URL:

<https://be.bensoriginal.com/recettes-de-riz/riz-complet-au-curry-crevettes-brocolis>