Riz complet et cabillaud aux légumes verts
RECETTE

Riz complet et cabillaud aux légumes verts



TEMPS	25 min
INGRÉDIENTS	5 produits
FAIRE	2 portions

Une envie de poisson et de légumes ? Notre recette de cabillaud aux légumes verts accompagné de son riz complet est faite pour vous !

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de riz cuisiné complet Ben’s Original™
- 2 dos de cabillaud
- 100g d'haricots plat
- 100g de petits pois
- Sel, poivre, huile d'olive

PRÉPARATION

1. Dans une poêle, faites revenir l'oignon émincé pendant 5 minutes et faites cuire le dos de cabillaud pendant 5 minutes.

2. Ajoutez les petits pois, les haricots.
3. Faites cuire 10 minutes.
4. Réchauffez le sachet de riz cuisiné complet selon les instructions indiquées au dos du sachet.
5. Ajoutez le tout.

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, Poisson, Riz Complet

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Cabillaud, riz et légumes à la mediterranéenne

Temps

30 min

Ingrédients

9 produits



Pavé de saumon au riz complet

Temps

35 min

Ingrédients

9 produits



Riz complet au curry, crevettes et brocolis

Temps

20 min

Ingrédients

8 produits

Source URL:
https://be.bensoriginal.com/recettes-de-riz/riz-complet-cabillaud-aux-légumes-verts