Riz courge et lait de coco
RECETTE

Riz courge et lait de coco



TEMPS	1h 20 min
INGRÉDIENTS	5 produits
FAIRE	4 portions

Cuisinez plus souvent la courge avec notre recette de riz courge et lait de coco ! Cette recette est très simple à faire et parfaite pour combler vos amis végétariens.

INGRÉDIENTS

- Riz BIO Basmati Ben’s Original™
- 1 demi Butternut
- 1 brique de lait de coco
- Herbes de Provence
- 2c. à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

1. Faites cuire les sachets de riz BIO Basmati Ben’s Original™ comme indiqué sur le paquet.
2. Préchauffez le four th.7 (210°C).
3. Épluchez, découpez en cubes et lavez la courge butternut. Assaisonnez avec du sel et

du poivre.
4. Versez sur une plaque de cuisson les cubes de courge butternut et assaisonnez de sel, poivre et d’un filet d’huile d’olive.
5. Enfournez pendant 50 min jusqu’à ce que le légume devienne tendre. Après 15 min, retournez les cubes.
6. Dans une poêle chaude mélangez 5 minutes la courge butternut, le lait de coco et les herbes de Provence.
7. Dressez le tout dans votre plat et ajoutez un brin de ciboulette.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 126kcal 536kj
- Matière grasse 0,5g
- dont acides gras saturés 0,1g
- Glucides 28g
- dont sucres 0,5g
- Fibres alimentaires 0,5g
- Protéines 2,9g
- Sel 0,01g

CATÉGORIES:

Moyenne, Végétarien, Riz Basmati

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Brochettes de Poulet aux pommes et riz Basmati

Temps

25 min

Ingrédients

10 produits



Saumon cuit au four et légumes sautés

Temps

30 min

Ingrédients

8 produits



Poulet Tikka Masala

Temps

35 min

Ingrédients

10 produits

Source URL: *https://be.bensoriginal.com/recettes-de-riz/riz-courge-lait-de-coco*