

Riz courge et lait de coco RECETTE

# Riz courge et lait de coco



<?xml version="1.0"?>

**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.

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**

- 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. 1

Faites cuire les sachets de riz BIO Basmati Ben's Original™ comme indiqué sur le paquet.

2. 2

Préchauffez le four th.7 (210°C).

3. 3

Épluchez, découpez en cubes et lavez la courge butternut. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

4. 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. 5

Enfournez pendant 50 min jusqu'à ce que le légume devienne tendre. Après 15 min, retournez les cubes.

6. 6

Dans une poêle chaude mélangez 5 minutes la courge butternut, le lait de coco et les herbes de Provence.

7. 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 0,5q
- 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**



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