Dos de cabillaud aux légumes du soleil
RECETTE

Dos de cabillaud aux légumes du soleil



TEMPS	50 min
INGRÉDIENTS	8 produits
FAIRE	6 portions

Un plat de riz simple et équilibré avec l'association du cabillaud et de ses légumes du soleil. Ce plat est à la fois dietétique et un réel plaisir pour les papilles.

INGRÉDIENTS

- 3 sachets de 125g de riz Long Grain Ben’s Original™
- 6 dos de cabillaud
- 1 c. à café de poudre de curry
- 2 courgettes
- 200 g de petits pois
- 1 citron
- Huile d’olive
- Sel, poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°.

2. Déposez dans un plat allant au four les dos de cabillaud. Arrosez d'un petit filet d'huile d'olive puis salez, poivrez et saupoudrez de poudre de curry. Enfournez pour 15 min.
3. Pendant ce temps, faites cuire les 3 sachets de riz long grain Ben's Original ™ dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez soigneusement.
4. Dans une autre casserole, faites cuire les petits pois pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et réservez.
5. Lavez les courgettes, retirez les extrémités et coupez-les en dés. Dans une grande poêle, ajoutez les courgettes. Faites dorer les courgettes en remuant régulièrement.
6. Ajoutez le riz long grain Ben's Original™ et les petits pois, et mélangez 2 minutes sur le feu.
7. Sortez le poisson du four, vérifiez la cuisson. Servez chaud avec le riz aux légumes et une rondelle de citron.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 132kcal 560kj
- Matière grasse 0,5g
- dont acides gras saturés 0,1g
- Glucides 29g
- dont sucres 0,5g
- Fibres alimentaires 0,5g
- Protéines 3,1g
- Sel 0,01g

CATÉGORIES:

Poisson, Facile, Riz Long Grain, Riz Long Grain 10 minutes

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Crevettes sautées ail et persil

Temps

20 min

Ingrédients

6 produits



Chili Con Carne

Temps

50 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/dos-de-cabillaud-légumes-du-soleil*