

Ben's Original™

Pavé de saumon au riz complet
RECETTE

Pavé de saumon au riz complet



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

35 min

INGRÉDIENTS

9 produits

FAIRE

4 portions

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

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

- 200 g de riz Complet Ben's Original™
- 4 pavés de saumon

- 10 tomates cerises
- 1 petite aubergine
- 2 petites courgettes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 5 brins de persil
- 3 c. à s. d'huile d'olive

PRÉPARATION

1. 1

Coupez les tomates en deux ou en quatre. Coupez l'aubergine et les courgettes en dés. Pelez et émincez l'oignon et l'ail.

2. 2

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile, faites revenir les oignons 1 minute en remuant, ajoutez les aubergines, les courgettes, laissez cuire 5 minutes en remuant de temps en temps. Assaisonnez, ajoutez les tomates. Laissez cuire 5 minutes.

3. 3

Pendant ce temps, faites cuire le riz complet dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.

4. 4

Déposez le saumon sur les légumes, assaisonnez. Couvrez d'un couvercle et laissez cuire 5 minutes. Arrêtez le feu.

5. 5

Égouttez le riz. Déposez les pavés de saumon sur une assiette. Ajoutez le riz et le persil haché dans la sauteuse, mélangez délicatement.

6. 6

Goûtez et assaisonnez si nécessaire. Déposez le riz puis le saumon, servez et dégustez !

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 167kcal 707kj
- Matière grasse 1g
- dont acides gras saturés 0,2g
- Glucides 35g
- dont sucres 0,5g
- Fibres alimentaires 1,5g
- Protéines 3,8g
- Sel 0,01g

CATÉGORIES:

[Poisson](#), [Difficile](#), [Riz Complet](#)

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



[**Riz complet au curry, crevettes et brocolis**](#)

Temps

20 min

Ingrédients

8 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



[**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](#)

Source URL: <https://be.bensoriginal.com/recettes-de-riz/pave-de-saumon-riz-complet>