Pavé de saumon au riz complet
RECETTE

Pavé de saumon au riz complet



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.

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. 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. 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. Pendant ce temps, faites cuire le riz complet dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.
4. Déposez le saumon sur les légumes, assaisonnez. Couvrez d'un couvercle et laissez cuire 5 minutes. Arrêtez le feu.
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. 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



Riz complet et cabillaud aux légumes verts

Temps

25 min

Ingrédients

5 produits



Cabillaud, riz et légumes à la mediterranéenne

Temps

30 min

Ingrédients

9 produits

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