

Riz à la Méditerranéenne et Poulet Teriyaki RECETTE

Riz à la Méditerranéenne et Poulet Teriyaki



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

35 min

INGRÉDIENTS

12 produits

FAIRE

2 portions

La Méditerranée et le Japon se rejoigne dans votre assiette avec cette savoureuse recette de Poulet Teriyaki accompagné de son riz à la Méditerranéenne Ben's Original™. 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

- 1 sachet de 250g de riz à la méditerranéenne Ben's Original™
- 3 carottes
- 3 poivrons
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 5cl de bouillon
- 25cl de sauce soja
- 10cl de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 1 blanc de poulet
- 100g de brocolis
- 1 pincée de sésame

PRÉPARATION

1. 1

Coupez les brocolis en petits morceaux. Puis coupez les carottes et les poivrons en fins bâtonnets. Faites-les cuire dans une poêle avec l'huile d'olive.

2. 2

Dans une poêle ajoutez la sauce soja, le vinaigre de cidre, le sucre et le gingembre en poudre, et faites caraméliser.

3. 3

Faites cuire le blanc de poulet et ajoutez-y la sauce caramélisée. Puis coupez le poulet en tranches.

4. 4

Faites cuire le riz selon les instructions mentionnées sur l'emballage.

5. 5

Servez le tout parsemé de cerfeuil.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 169kcal 711kj
- Matière grasse 3,3g
- dont acides gras saturés 0,3g
- Glucides 30g
- dont sucres 2,5g
- Fibres alimentaires 1,4g
- Protéines 3,9g
- Sel 0,56g

CATÉGORIES:

Volaille, Facile, Riz Cuisinés

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Cabillaud, riz et légumes à la mediterranéenne

Temps

30 min

Ingrédients

9 produits

PLUS DE DÉTAILS



Riz chou-fleur à la mexicaine

Temps

30 min

Ingrédients

10 produits

PLUS DE DÉTAILS

Source URL:

https://be.bensoriginal.com/recettes-de-riz/riz-a-la-mediterraneenne-poulet-teriyaki