

Ben's Original™

Salade d'été riz basmati
RECETTE

Salade d'été riz basmati



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

15 min

INGRÉDIENTS

9 produits

FAIRE

1 portions

Amateur de nouvelle recette sucré et salé ? Testez immédiatement notre salade d'été au riz basmati, pousses d'épinard, fraises, avocat, tomates, feta et noix.

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 demi sachet riz basmati Ben's Original™
- 1 demi avocat

- 1 demi citron
- 1 poignée de fraises
- 30g pousses d'épinard
- 5 tomates cerises
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 20g de feta
- Quelques noix

PRÉPARATION

- 1 Découper l'avocat, les fraises et les tomates.
- 2 Mélanger la salade au vinaigre, saler et poivrer puis déposer les pousses d'épinards en premier sur l'assiette.
- 3 Ajouter le riz Ben's Original™ préparé comme indiqué au dos du paquet, puis ajouter l'avocat, les tomates, les fraises, les noix et la feta.
- 4 Pour finir ajouter un filet de citron.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 141kcal / 597kj
- Matière grasse 1,6g
- dont acides gras saturés 0,2g
- Glucides 28g
- dont sucres 0,5g
- Fibres alimentaires 0,5g
- Protéines 3g
- Sel 0,01g

CATÉGORIES:

[Facile](#), [Végétarien](#), [Riz Basmati](#)

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



[**Brochettes de Poulet aux pommes et riz Basmati**](#)

Temps

25 min

Ingrédients

10 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



Poulet Tikka Masala

Temps

35 min

Ingrédients

10 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



Saumon cuit au four et légumes sautés

Temps

30 min

Ingrédients

8 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)

Source URL: <https://be.bensoriginal.com/recettes-de-riz/salade-été-riz-basmati>