

Sauté de dinde aux poivrons et riz Basmati  
RECETTE

## Sauté de dinde aux poivrons et riz Basmati



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

40 min

INGRÉDIENTS

12 produits

FAIRE

6 portions

De la dinde, du poivron et du riz ? Oui mais avec la touche Ben's Original™ ! Ce sauté de dinde aux poivrons et son riz basmati est un vrai régal !

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

- 3 sachets de 125g de riz Basmati Ben's Original™
- 750 g d'escalopes de dinde
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 400 g de pulpe de tomates en dés
- 20 cl de bouillon de volaille
- ½ c à café de thym
- 1 c à soupe rase de sucre
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

# PRÉPARATION

- 1  
Épluchez et hachez l'oignon et l'ail. Lavez et coupez les poivrons en dés.
- 2  
Coupez les escalopes de dinde en cubes.
- 3  
Faites dorer les morceaux de dinde dans l'huile d'olive à la poêle pendant 8 minutes en les retournant régulièrement.
- 4  
Ajoutez les poivrons, l'oignon et l'ail dans une poêle. Faites revenir 10 minutes en remuant de temps en temps.
- 5  
Pendant ce temps, faites cuire 3 sachets de riz Basmati Ben's Original™ dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 10 min.
- 6  
Ajoutez les ingrédients.
- 7  
Egouttez soigneusement et servez chaud avec le sauté de dinde aux poivrons.

# 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:

[Facile](#), [Volaille](#), [Riz Basmati](#), [Riz Basmati 10 minutes](#)

## PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



### [Riz courge et lait de coco](#)

Temps

1h 20 min

Ingrédients

5 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



### [Poulet Tikka Masala](#)

Temps

35 min

Ingrédients

10 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



### [Salade d'été riz basmati](#)

Temps

15 min

Ingrédients

9 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)

---

**Source URL:**

<https://be.bensoriginal.com/recettes-de-riz/saute-de-dinde-aux-poivrons-riz-basmati>