Sauté de dinde aux poivrons et riz Basmati
RECETTE

Sauté de dinde aux poivrons et riz Basmati



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 !

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



Poulet Tikka Masala

Temps

35 min

Ingrédients

10 produits



Salade d’été riz basmati

Temps

15 min

Ingrédients

9 produits

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