Riz au potiron «tout-en-un»
RECETTE

Riz au potiron «tout-en-un»



TEMPS 25 Min
INGRÉDIENTS 10 Produits
FAIRE 4 x

Mettez tous les ingrédients dans une casserole, assaisonnez et votre assiette d'automne est gourmande et prête à être dégustée!

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de riz long grain Ben's Original™
- 2 oignons
- 2 gousses d’ail
- 6 c. à s. de crème aigre
- 4 c. à s. de curry
- 1000 ml de bouillon de légumes
- 4 poignées bien pleines de dés de potiron
- 6 c. à s. d’huile d’olive
- 4 poignées bien pleines de morceaux de brocoli
- 2 citrons
- Sel & poivre

- Chili (en option)

PRÉPARATION

1. Pelez les oignons et l’ail et hachez-les finement.
2. Pressez le jus d’un citron. Coupez l’autre citron en tranches.
3. Coupez le potiron en petits dés d’env. 1 x 1 cm.
4. Mettez tous les ingrédients dans une casserole. Ajoutez les épices. Versez le bouillon de légumes, et laissez mijoter le tout pendant 15 minutes jusqu’à ce que le liquide soit évaporé.
5. Astuce: Convient également bien avec des morceaux de poulet. Coupez simplement deux blancs de poulet en petits dés, et augmentez le temps de cuisson de 5 minutes.

CATÉGORIES:

Légumes, Curry, Poêle de riz, Bol de riz, Curry, 15 - 30 MIN, Végétarien, Long grain, Pour tous les jours, Cuisiner avec des enfants, Facile à préparer, Idéal pour les plats à emporter

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Dés de porc aigre-doux avec brocolis et riz

Temps

40 Min

Ingrédients

5 produits



Poulet aigre-douce

Temps

20 Min

Ingrédients

5 produits



Gambas sautées avec riz et endives

Temps

19 Min

Ingrédients

10 produits

Source URL: *https://ch.bensoriginal.com/recettes/riz-au-potiron*