Teriyaki de saumon avec légumes et riz basmati
RECETTE

Teriyaki de saumon avec légumes et riz basmati

<?xml version="1.0"?>
TEMPS
40 Min
INGRÉDIENTS
13 Produits
FAIRE
4 x
Voyagez avec Ben's Original™ ! L'association du riz, du saumon et des légumes apportent de la fraîcheur, tandis que la sauce teriyaki ajoute de la douceur à la recette.
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

- 300 g de riz Basmati Ben's Original™
- 600 g de filet de saumon sans peau ni arêtes
- 1 poignée de haricots jaunes

- 1 poivron rouge
- 1 botte jeunes oignons
- 2 gousses d’ail
- Une moitié de chou romanesco
- 1 piment
- Le jus d'un demi-citron vert
- 4 c. à s. de sauce teriyaki env.
- 2 c. à s. d’huile pour faire revenir
- Sel
- 1 c. à s. de beurre

PRODUITS UTILISÉS

BEN'S ORIGINAL™ riz Basmati en vrac 1Kg

Plus De Détails

Préparation

1. 1
   Retirez la peau du saumon et le découpez en cubes de 2 cm. Faites mariner dans la sauce teriyaki. Laissez tirer de préférence 30 minutes.
2. 2
   Lavez les légumes et découpez les en morceaux de bonne taille.
3. 3
   Faites cuire dans de l'eau salée bouillante le chou pomme et les haricots verts. Ensuite, égouttez et trempez d'eau froide.
4. 4
   Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites revenir soigneusement le poisson, puis retirez-le.
5. 5
   Placez les légumes dans la poêle et faites-les revenir brièvement à feu vif.
6. 6
   Ajoutez de nouveau les haricots verts et le chou romanesco, ainsi que le saumon, assaisonnez de sauce teriyaki et de piment finement haché.
7. 7
   Portez à ébullition une grande quantité d'eau dans une casserole, salez légèrement. Une fois que l'eau bout, ajoutez le riz Ben's Original™ et le faites le cuire à l'étuvée à petit feu (selon l'indication sur l'emballage). Ensuite, égouttez, ajoutez un peu de beurre et salez si necessaire.

Catégories:

Légumes , Poisson, Poêle de riz, 30 - 45 MIN, Haute teneur en protéines, Basmati, Facile à préparer, Idéal pour les plats à emporter, Barbecue, Fête

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI

Saumon Asiatique

Temps

20 Min

Ingrédients

9 produits

Plus De Détails

Bol Bibimbap végétarien

Temps

25 Min

Ingrédients

12 produits

Plus De Détails

Filets de truite grillés sur riz aux herbes

Temps

40 Min

Ingrédients

9 produits

Plus De Détails

Source URL: *https://ch.bensoriginal.com/recettes/teriyaki-de-saumon*