Teriyaki de saumon avec légumes et riz basmati
RECETTE

Teriyaki de saumon avec légumes et riz basmati



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.

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

Préparation

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. Lavez les légumes et découpez les en morceaux de bonne taille.
3. Faites cuire dans de l'eau salée bouillante le chou pomme et les haricots verts. Ensuite, égouttez et trempez d'eau froide.
4. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites revenir soigneusement le poisson, puis retirez-le.
5. Placez les légumes dans la poêle et faites-les revenir brièvement à feu vif.
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. 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



Bol Bibimbap végétarien

Temps

25 Min

Ingrédients

12 produits



Filets de truite grillés sur riz aux herbes

Temps

40 Min

Ingrédients

9 produits

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