

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  
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 nécessaire.

## 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>