Riz à l’italienne au poulet
RECETTE

Riz à l’italienne au poulet



TEMPS	20 Min
INGRÉDIENTS	5 Produits
FAIRE	2 x

Impressionnez vos convives avec ce riz à l'italienne. L'association du riz, du poulet et des légumes fait de votre plat un vrai régal.

INGRÉDIENTS

- 1 paquet riz Express Méditerranéen Ben's Original™
- 250 g de filets de poitrine de poulet
- 1 poivron orange et 1 poivron jaune
- 1 courgette
- 1 c. à s. d’huile d’olive

Préparation

1. Lavez les légumes, découpez les poivrons en lamelles et la courgette en rondelles.
2. Émincez les filets de poulet et faites les revenir dans une poêle avec 1 cs à d’huile pendant 2 minutes environ.
3. Ajoutez la courgette et les poivrons à la viande et faites revenir encore 2 minutes.

Ajoutez le riz et 3 cuillères à soupe d’eau. Réchauffez le tout pendant 3 minutes.
4. Assaisonnez le plat avec du sel et du poivre, ajoutez du basilic frais selon les goûts et servez chaud.
5. Astuce: Vous apporterez un goût particulier à votre plat en y ajoutant un peu de fromage feta.

Catégories:

Légumes, Poulet, Poêle de riz, 15 - 30 MIN, Haute teneur en protéines, Méditerranéen, Pour tous les jours, Cuisiner avec des enfants, Facile à préparer, Idéal pour les plats à emporter, Festif

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Tomates farcies au riz

Temps

25 Min

Ingrédients

9 produits



Assiette de riz méditerranéen à la roquette et aux tomates

Temps

26 Min

Ingrédients

8 produits



Wrap au poulet, avocat et riz

Temps

25 Min

Ingrédients

14 produits

Source URL: *https://ch.bensoriginal.com/recettes/riz-à-l'italienne*