Gambas sautées avec riz et endives
RECETTE

Gambas sautées avec riz et endives



TEMPS	19 Min
INGRÉDIENTS	10 Produits
FAIRE	2 x

Ce plat convaincra même les plus gourmants - crevettes sautées aux légumes et riz.

INGRÉDIENTS

- 2 endives
- 1 paquet de riz Express long grain Ben's Original™
- 12 tomates cerise colorées
- 1/4 piment rouge
- 1 gousse de vanille
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 8 crevettes
- Jus de 1/2 citron
- Sel et poivre au goût
- Basilic pour la garniture

PRÉPARATION

1. Lavez les endives et les tomates. Retirez les feuilles des endives. Retirez les tomates de la queue et coupez-les en deux.
2. Coupez le piment en fines rondelles. Grattez la pulpe de la gousse de vanille.
3. Faites chauffer une grande poêle avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et faites revenir les crevettes à feu moyen pendant environ 1-2 minutes et retournez une fois. Ajoutez ensuite les endives, les tomates, le piment, la gousse de vanille et la pulpe et faire revenir encore 2 minutes. Assaisonnez le tout avec le jus d'un demi citron, sel et poivre et assaisonnez au goût.
4. Faites chauffer et servez le riz Ben's Original™ selon les instructions sur l'emballage.
5. Astuce : Si vous le souhaitez, vous pouvez mélanger du yaourt avec un peu de jus de citron, de l'huile d'olive, du sel et du poivre et servir avec.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

- Énergie : 456 kcal
- Énergie : 1927 kJ
- Protéines : 25 g
- Glucides : 45 g
- Matières grasses : 18 g

Catégories:

Poisson, 15 - 30 MIN , Faible teneur en graisses, Faible teneur en glucides, Paléo, Sans lactose, Long grain, Festif, Fête

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Riz au potiron «tout-en-un»

Temps

25 Min

Ingrédients

10 produits



Poulet aigre-douce

Temps

20 Min

Ingrédients

5 produits



Dés de porc aigre-doux avec brocolis et riz

Temps

40 Min

Ingrédients

5 produits

Source URL: *https://ch.bensoriginal.com/recettes/gambas-sautees-avec-riz-et-endives*