

Gambas sautées avec riz et endives RECETTE

## Gambas sautées avec riz et endives



<?xml version="1.0"?>

**TEMPS** 

19 Min

**INGRÉDIENTS** 

10 Produits

**FAIRE** 

2 x

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

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- <u>Download (opens in new window)</u>
- Print (opens in same window)

### **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

#### PRODUITS UTILISÉS



BEN'S ORIGINAL™ riz Express Long Grain 250g

Plus De Détails

#### **PRÉPARATION**

1. 1

Lavez les endives et les tomates. Retirez les feuilles des endives. Retirez les tomates de la queue et coupez-les en deux.

2. 2

Coupez le piment en fines rondelles. Grattez la pulpe de la gousse de vanille.

3. 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. 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 Plus De Détails **Poulet aigre-douce** Temps 20 Min Ingrédients 5 produits Plus De Détails Dés de porc aigre-doux avec brocolis et riz Temps

40 Min

Ingrédients

5 produits

Plus De Détails

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