

# Ben's Original™

Assiette de riz méditerranéen à la roquette et aux tomates  
RECETTE

## Assiette de riz méditerranéen à la roquette et aux tomates



<b>TEMPS</b>	26 Min
<b>INGRÉDIENTS</b>	8 Produits
<b>FAIRE</b>	2 x

Riz express méditerranéen à la roquette et aux tomates - quand il faut aller vite tout en étant savoureux !

### INGRÉDIENTS

- 10 tomates cerises
- 1 bouquet de roquette
- 1 paquet de riz Express Méditerranéen Ben's Original™
- 1 poivron vert
- 2 gousses d'ail
- 60 g d'amandes entières pelées
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre pour l'assaisonnement

## PRÉPARATION

1. Lavez les tomates, la roquette et les poivrons. Retirez la queue des tomates et coupez-les en deux. Coupez le poivron en quatre, retirez le cœur et coupez-le en lanières. Pelez et émincez l'ail.
2. Faites griller les amandes dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et salez.
3. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans une autre poêle et faites revenir les poivrons et l'ail à feu moyen pendant environ 3 minutes. Ajoutez les tomates et les amandes et faire revenir encore 2 minutes. Assaisonnez le tout avec du sel et du poivre.
4. Pendant ce temps, chauffez le riz Express Méditerranéen Ben's Original™ selon les instructions sur l'emballage et servir. Disposez les légumes méditerranéens dessus et saupoudrer de roquette.
5. Astuce : Pimientos de Padrón peut également être utilisé ici à la place des poivrons.

## VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

- Énergie : 581 kcal
- Énergie : 2443 kJ
- Protéines : 14 g
- Matières grasses : 34 g

## Catégories:

[Légumes](#), [Tomate](#), [Poêle de riz](#), [Végétarien](#), [Paléo](#), [Sans lactose](#), [Méditerranéen](#), [Facile à préparer](#), [Idéal pour les plats à emporter](#), [Barbecue](#), [Fête](#)

## PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



### [Riz à l'italienne au poulet](#)

Temps

20 Min

Ingrédients

5 produits



## **Tomates farcies au riz**

Temps

25 Min

Ingrédients

9 produits



## **Saumon Asiatique**

Temps

20 Min

Ingrédients

9 produits

---

### **Source URL:**

[https://ch.bensoriginal.com/recettes/assiette-de-riz-mediterraneen-la-roquette-et-aux-tomat  
es](https://ch.bensoriginal.com/recettes/assiette-de-riz-mediterraneen-la-roquette-et-aux-tomat<br/>es)