

Poêlée de champignons végane au Riz Express
RECETTE

Poêlée de champignons végane au Riz Express



TEMPS	30 Min
INGRÉDIENTS	11 Produits
FAIRE	2 x

Ce plat végétalien à base de champignons est un régal d'automne et ravit par ses couleurs flamboyantes.

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de Ben's Original™ Riz Express Long Grain
- 200 g de champignons
- 100 g de pleurotes
- 12 tomates-cerises
- 60 g de jeunes épinards
- 2 gousses d'ail
- 2 CS d'huile végétale
- 250 ml de crème de soja (15 % de matière grasse)
- 100 ml de bouillon de légumes
- 1 CC de poudre de paprika
- Sel et poivre pour l'assaisonnement

Préparation

1. Lavez tous les champignons. Coupez les champignons en quatre et les pleurotes en deux. Lavez les tomates et les épinards. Retirez les tiges des tomates et coupez-les.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle profonde, faites dorer les champignons et l'ail à feu vif. Ajoutez les tomates et les épinards et faites saisir brièvement le tout. Déglacez avec la crème de soja et le bouillon, puis laissez mijoter env. 5 minutes à feu doux.
3. Assaisonnez le tout avec la poudre de paprika, le sel et le poivre. Préparez le riz selon les instructions de l'emballage, dressez et servez avec le ragoût de champignons.
Conseil pratique: ornez votre plat de cresson frais.
4. Conseil pratique: Ornez votre plat de cresson frais.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

- Énergie : 1035 kcal
- Énergie : 4330 kj
- Protéines : 49 g
- Matières grasses : 66 g
- Glucides : 54 g

CATÉGORIES:

[Long grain](#), [Végétarien](#)

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



[Saumon Asiatique](#)

Temps

20 Min

Ingrédients

9 produits



[Risotto ai funghi](#)

Temps

40 Min

Ingrédients

9 produits



Riz indien au poisson

Temps

40 Min

Ingrédients

10 produits

Source URL:

<https://ch.bensoriginal.com/recettes/poelee-de-champignons-vegane-au-riz-express>