

Poêlée de champignons végane au Riz Express RECETTE

# Poêlée de champignons végane au Riz Express



<?xml version="1.0"?>

**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.

**PARTAGER** 

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Print (opens in same window)

## **INGRÉDIENTS**

- 1 sachet de Ben's Original  $^{\text{\tiny M}}$  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

#### PRODUITS UTILISÉS



BEN'S ORIGINAL™ riz Express Long Grain 250g

Plus De Détails

## **Préparation**

1. 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. 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. 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 kcalÉnergie : 4330 kjProtéines : 49 g

Matières grasses : 66 g

• Glucides: 54 g

## **CATÉGORIES:**

Long grain, Végétarien

### PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



# **Saumon Asiatique**



20 Min

Ingrédients

9 produits

Plus De Détails

×

# Risotto ai funghi

Temps

40 Min

Ingrédients

9 produits

<u>Plus De Détails</u>

×

### Riz indien au poisson

Temps

40 Min

Ingrédients

10 produits

Plus De Détails

#### **Source URL:**

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