

Bol de quinoa et de riz à l'ail
RECETTE

Bol de quinoa et de riz à l'ail



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

20m

INGRÉDIENTS

8 articles

DONNE

4 portions

Bol de quinoa et de riz aux tomates séchées au soleil et à l'ail de la Toscane.

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)
- [<?xml version="1.0" encoding="UTF-8"?> Email \(opens in new window\)](mailto:email@example.com)

Utilisez l'icône de courriel pour envoyer la liste d'épicerie et la recette à votre adresse électronique.

<?xml version="1.0"?>

Partager la recette

Choisir des options

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une recette par courriel

Envoyer une recette par courriel

Adresse électronique

Adresse électronique

CAPTCHA

This question is for testing whether or not you are a human visitor and to prevent automated spam submissions.

INGRÉDIENTS

- 1 c. à table huile d'olive (15 mL)
- 1 chapelet saucisse de poulet, entièrement cuite et coupée en morceaux
- 2 c. à table eau (30 mL)
- 2 sachets quinoa et riz brun à saveur d'ail Ben's Original Biologique
- 8 tasses jeune chou frisé (225 g)
- 1/2 tasse tomates séchées au soleil, hachées (50 g)
- 2 c. à table parmesan, râpé finement (30 g)
- 1 c. à table basilic frais, déchiqueté (5 g)

PRÉPARATION

1. 1

Chauffer l'huile dans un grand poêlon à feu moyen. Ajouter la saucisse et la faire dorer environ 3 minutes.

2. 2

Masser les sachets de riz pour détacher les grains, puis verser le contenu dans le poêlon, avec le chou frisé, les tomates séchées au soleil et l'eau. Remuer et cuire encore 3 minutes, jusqu'à ce que le chou frisé soit fané et que le riz soit chaud.

3. 3

Répartir dans des bols et servir garni de parmesan et de basilic frais, si désiré. Bon appétit!

VALEUR NUTRITIVE

QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 340
- Glucides (g) 53 g
- Fibres (g) 4 g
- Protéines (g) 15 g
- Matières grasses (g) 9 g
- Sodium (mg) 530 mg

CATÉGORIES :

[Poulet](#), [Moins de 20 minutes](#), [Riz prêt à chauffer](#)

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



[Sauté de poulet](#)

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

11 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



[Poulet au lait de coco avec riz basmati coriandre-lime](#)

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

8 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



[Poulet au beurre avec riz basmati à la noix de coco](#)

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

6 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)

Source URL: <https://ca.bensoriginal.com/recipes/bol-de-quinoa-et-de-riz-lail>