



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 sachet (240 g chacun) riz à la mexicaine BISTRO EXPRESS(MC) de marque BEN'S ORIGINAL(MC) en format familial
- 1 c. à thé (5 mL) huile végétale
- 1 tasse (250 mL) poivrons, coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- 1 tasse (250 mL) oignons, coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- 1 tasse (250 mL) champignons, coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- 1 tasse (250 mL) courgettes, coupées en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- 4 poitrines de poulet, désossées et sans la peau (environ 1 lb [500 g] en tout)
- ¼ tasse (60 mL) bacon, émietté
- ¼ tasse (60 mL) tomate, coupée en dés
- 4 c. à thé (20 mL) vinaigrette ranch

## PRÉPARATION

1. 1

Préchauffer le barbecue à intensité moyenne. Dans un grand bol, combiner les légumes avec l'huile et remuer pour bien les enrober (assaisonner au goût). Transférer dans un panier à grill. Placer sur le barbecue et cuire 15 minutes, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que les légumes soient tendres-croquants.

2. 2

Déposer les poitrines de poulet sur le barbecue (après les avoir badigeonnées d'huile et salées et poivrées, si désiré). Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F, environ 15 minutes, en les tournant à mi-cuisson.

3. 3

Transférer le riz à la mexicaine BISTRO EXPRESS(MC) de marque BEN'S ORIGINAL(MC) dans une assiette à tarte en aluminium et ajouter ¼ tasse (60 mL) d'eau. Couvrir et sceller hermétiquement. Placer sur la grille supérieure du barbecue et cuire 15 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit bien chaud.

4. 4

Pour servir : Répartir le riz à la mexicaine BISTRO EXPRESS(MC) de marque BEN'S ORIGINAL(MC) dans 4 bols. Garnir des légumes grillés et d'une poitrine de poulet. Ajouter 1 c. à table (15 mL) de bacon émietté et de tomate en dés dans chaque bol, puis arroser chacun de 1 c. à thé (5 mL) de vinaigrette ranch. Bon appétit!

# VALEUR NUTRITIVE

## QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 439
- Glucides (g) 47 g
- Fibres (g) 5 g
- Protéines (g) 34 g
- Matières grasses (g) 10 g
- Sodium (mg) 762 mg

## CATÉGORIES :

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

## PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



### [Poulet cajun dans un seul poêlon](#)

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

5 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



### [Brochettes de bœuf à l'érable au goût fumé](#)

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

11 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



### [Repas de poulet tandoori grésillant avec riz basmati](#)

Temps de cuisson

30m

Ingrédients

9 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)

---

**Source URL:** *<https://ca.bensoriginal.com/recipes/bbq-chicken-ranch-bowl>*