

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

- 2 sachets (240 g chacun) riz basmati à saveur de coriandre et de lime BISTRO EXPRESS(MC) de marque BEN'S ORIGINAL(MC)
- 2 c. à thé (10 mL) huile végétale
- 1 lb (500 g) poitrines de poulet, coupées en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- 1 c. à thé (5 mL) ail, émincé
- 1 c. à thé (5 mL) gingembre, émincé
- 1 ½ tasse (375 mL) poivrons rouges, tranchés
- ½ tasse (125 mL) oignon, coupé en dés
- 2/3 tasse (170 mL) lait de coco léger

PRÉPARATION

1. 1

Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poulet, saler et poivrer si désiré, et faire sauter 5 minutes.

2. 2

Ajouter l'ail, le gingembre et les légumes. Remuer pour bien combiner le tout et poursuivre la cuisson 3 minutes, en remuant.

3. 3

Ajouter le lait de coco et remuer pour bien combiner le tout. Couvrir, baisser le feu et laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

4. 4

Chauffer le riz basmati à saveur de coriandre et de lime BISTRO EXPRESS(MC) de marque BEN'S ORIGINAL(MC) en suivant le mode d'emploi sur l'emballage. Pour chaque portion : Servir ½ sachet de riz basmati à saveur de coriandre et de lime BISTRO EXPRESS(MC) de marque BEN'S ORIGINAL(MC) chaud avec 1 tasse (250 mL) de poulet au lait de coco. Bon appétit!

VALEUR NUTRITIVE

QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 425

- Glucides (g) 46 g
- Fibres (g) 3 g
- Protéines (g) 32 g
- Matières grasses (g) 10 g
- Sodium (mg) 314 mg

CATÉGORIES:

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

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



[Poulet au lait de coco crémeux avec riz basmati](#)

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

10 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](#)



[Poulet Général Tso avec riz](#)

Temps de cuisson

30m

Ingrédients

11 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)

Source URL:

<https://ca.bensoriginal.com/recipes/coconut-skillet-chicken-with-cilantro-n-lime-flavour-rice>