Poulet au lait de coco avec riz basmati coriandre-lime
RECETTE

Poulet au lait de coco avec riz basmati coriandre-lime



TEMPS	20m
INGRÉDIENTS	8 articles
DONNE	4 portions

Ce repas hyper-facile à préparer offre un mélange de saveurs parfait. Faites sauter du poulet, ajoutez-y des légumes et laissez mijoter le tout dans du lait de coco. Servez avec du riz basmati à saveur de coriandre et de lime BEN’S ORIGINAL(MC).

<?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.
Soumettre

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



Poulet au beurre avec riz basmati à la noix de coco

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

6 articles



Poulet Général Tso avec riz

Temps de cuisson

30m

Ingrédients

11 articles

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