

Riz complet et saumon aux légumes verts



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.5	Riz complet 10 minutes en sachet 5 kg BEN'S ORIGINAL	0285031
10 PCE	Dos de saumon	~
1	Haricots plats	~
1	Petits pois	~
5 PCE	Oignons	~
PM	Sel	~
PM	Poivre	~
PM	Beurre	~

Étapes de préparation

- 1 Emincer les oignons.
- 2 Préparer les haricots plats et les petits pois.
- 3 Faites cuire le riz par absorption au four vapeur : Dans un gastronorme, verser 1 volume de riz pour 2 volumes d'eau. Cuire sans couvercle pendant 20 à 25mn à 100° pour absorption totale du liquide. Réservez au chaud.
- 4 Dans une grande sauteuse, poêler rapidement les filets de saumon dans le beurre. Réserver au chaud.
- 5 Dans cette même sauteuse, faire revenir, sans coloration, les oignons dans le beurre encore chaud.
- 6 Ajoutez les petits pois et les haricots et faire suer l'ensemble.

7

Dressez le tout en plaçant les filets de saumon avec le riz complet et les légumes.