




Bonneterre
le meilleur de la Terre



Riz sauté au poulet et au basilic



Ingrédients pour 4 personnes.

- 4 tasses de Riz Long Blanc Basmati Bonneterre
- 4 Escalopes de Poulet Bonneterre
- 2 gousses d'ail pilées
- 20 feuilles de basilic
- 1 tasse d'Huile de Tournesol Bonneterre
- 2 échalotes
- 2 c. à soupe de sauce Nuoc Man ou sauce soja



Préparation 20mn

1. Faites cuire le riz 10 min dans l'eau bouillante salée.
2. Versez l'huile dans une poêle, ajoutez le poulet, coupé en dés ou en lanières, et laissez cuire 2 à 3 minutes à couvert. Versez la sauce Nuoc Man ou soja et le basilic.
3. Incorporez le riz sur feu vif et bien mélangez tous les ingrédients.



Le riz Basmati Bonneterre est un riz aux grains fins, longs et au délicat parfum de noisette. Originaire d'Inde, cultivé sur les contreforts de l'Himalaya, c'est le riz des Maharajas, souvent considéré comme le meilleur riz du monde.

Énergétique grâce à ses glucides, reconstituant grâce à son abondance en sels minéraux (magnésium, calcium, phosphore...) et très facile à accommoder, le riz est une céréale de base.