



Cabillaud au riz complet et légumes verts

04/06/2019 à 13h25

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 15 min

Pour 2 personne(s)

Ingrédients :

- 1 sachet de Riz Complet
- 1 oignon
- 2 dos de cabillaud
- 100g d'haricots plats
- 100g de petits pois
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation :

- Dans une poêle, faites revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive pendant 5 minutes et faites cuire les dos de cabillaud pendant 5 minutes. Ajoutez les petits pois, les haricots plats. Faites cuire 10 minutes;
- Réchauffez le riz selon les informations de cuisson au dos du paquet. Servez le poisson accompagné du riz et de ses légumes. Salez et poivrez.