





## PLAT DE RIZ MÉDITERANÉEN AU POULET

**50** Ingrédients pour 50 personnes **€** Coûts alimentaires par personne : 1,50 €

**Ingrédients riz :**  
 2,5 kg de **Knorr Professional Riz Basmati**  
 5 l d'eau  
 100 g de **Knorr Professional Bouillon de Poule en Poudre**

**Ingrédients pour la recette complète :**  
 1,5 kg de mélange de poivrons, en julienne  
 1,5 kg de courgettes, en morceaux  
 1 kg d'oignons rouges, émincés  
 50 pcs de filet de poulet  
 200 g de **Knorr Primerba Basilic**  
 1,75 kg de **Knorr Professional Napoléana Sauce Tomato**  
 150 g de **Knorr Primerba Pesto Rouge**

**ASTUCE**  
 Également délicieux avec une purée de pommes de terre onctueuse à la place du riz !

**COOK & SAVE**  
**16**  
 POINTS



### PRÉPARATION RIZ

- Répartissez Knorr Professional Riz Basmati sur une plaque gastronomique.
- Répartissez l'eau et Knorr Professional Bouillon de Poule de manière homogène sur le riz.
- Faites cuire le riz à la vapeur dans un four préchauffé pendant environ 35 minutes à 100 °C et 100 % de vapeur.

### PRÉPARATION POUR LA RECETTE COMPLÈTE

- Faites revenir les légumes jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
- Faites cuire les filets de poulet et laissez-les cuire dans un four préchauffé.
- Mélangez le riz et les légumes avec Knorr Primerba Basilic.
- Mélangez Knorr Professional Napoléana Sauce Tomato et Knorr Primerba Pesto Rouge.
- Disposez les légumes et le mélange de riz dans une assiette, accompagnés du filet de poulet. Nappez la sauce sur le plat.



**COOK & SAVE**  
**32**  
 POINTS



**COOK & SAVE**  
**99**  
 POINTS



**COOK & SAVE**  
**25**  
 POINTS

## SOUPE DE TOMATES ET POIVRONS AVEC PESTO ROUGE

**50** Ingrédients pour 50 personnes **€** Coûts alimentaires par personne : 0,45 €

2 kg de poivrons  
 -- matière grasse  
 10 l d'eau  
 1 kg de **Knorr Professional Soupe Tomato Toscane en Poudre**  
 50 g de **Knorr Primerba Pesto Rouge**

### PRÉPARATION

- Faites revenir les poivrons dans un peu de matière grasse.
- Ajoutez l'eau, portez à ébullition et laissez cuire. Mixez finement l'ensemble et passez au chinois.
- Ajoutez en remuant Knorr Professional Soupe Tomato Toscane et laissez mijoter pendant 5 minutes.
- Terminez la soupe avec Knorr Primerba Pesto Rouge.

**ASTUCE**  
 Ajoutez un peu de riz cuit pour servir cette soupe en tant que potage-repas !



**COOK & SAVE**  
**157**  
 POINTS



**COOK & SAVE**  
**13**  
 POINTS



Unilever  
 Food  
 Solutions



#Prepped for tomorrow  
 at [ufs.com](https://www.ufs.com)