

# Ben's Original™

Boulettes de Viande et leurs Légumes  
RECETTE

## Boulettes de Viande et leurs Légumes



<b>TEMPS</b>	45 min
<b>INGRÉDIENTS</b>	11 produits
<b>FAIRE</b>	6 portions

Ce plat de boulettes de viande accompagné de ses carottes, de ses courgettes et de son riz Ben's Original™ va ravir vos papilles !

### INGRÉDIENTS

- 3 sachets de riz cuisiné Tomate et Huile d'Olive Ben's Original™
- 600g de bœuf haché
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 1 oeuf
- ½ bouquet de menthe
- 4 cuillères à soupe de chapelure
- 15cl de bouillon de boeuf
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Mélangez le haché avec la panure, l'oeuf, du poivre et du sel pour former des boulettes. Faites les revenir dans une poêle pendant 15 minutes.
2. Pelez les carottes et ôtez les extrémités des courgettes. Coupez les légumes en petits dés.
3. Faites les cuire à la poêle avec un peu d'huile pendant 15 minutes avec l'oignon.
4. Ouvrez les sachets de riz cuisiné Tomate et Huile d'Olive et réchauffez-les 2 minutes au four à micro-ondes.
5. Salez et poivrez. Ajoutez le tout dans un plat et servez.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 182kcal 767kj
- Matière grasse 4,9g
- dont acides gras saturés 1,6g
- Glucides 30g
- dont sucres 1,8g
- Fibres alimentaires 1,5g
- Protéines 4g
- Sel 0,66g

## CATÉGORIES:

[Facile](#), [Boeuf](#), [Riz Cuisinés](#)

## PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



### [Salade Grecque](#)

Temps

15 min

Ingrédients

5 produits



## **Cabillaud, riz et légumes à la méditerranéenne**

Temps

30 min

Ingrédients

9 produits



## **Riz à la Méditerranéenne et Poulet Teriyaki**

Temps

35 min

Ingrédients

12 produits

---

**Source URL:** <https://be.bensoriginal.com/recettes-de-riz/boulettes-de-viande-et-legumes>