

Boulettes de Viande et leurs Légumes
RECETTE

Boulettes de Viande et leurs Légumes



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

45 min

INGRÉDIENTS

11 produits

FAIRE

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 !

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

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

[PLUS DE DÉTAILS](#)



Cabillaud, riz et légumes à la mediterrannée

Temps

30 min

Ingrédients

9 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



Riz à la Méditerranéenne et Poulet Teriyaki

Temps

35 min

Ingrédients

12 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)

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