Boulettes de Viande et leurs Légumes
RECETTE

Boulettes de Viande et leurs Légumes



TEMPS	45 min
INGRÉDIENTS	11 produits
FAIRE	6 portions

Ce plat de boulettes de viande accompagné de ses carottes, de ses cougettes 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 mediterranéenne

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*