Boulettes de boeuf et courgettes

Préparation: **15**

Ingrédients
4/6

- Pour les boulettes:
- 400g de boeuf haché
- 3 oeufs
- 3 courgettes à râper
- 6 c. à s. de flocons de sarrasin
- 2 c. à s. d’huile d’olive + 1 soupçon pour les faire griller à la poêle (post cuisson vapeur douce)
- 2 c. à s. de sauce tamari

- Pour le riz:
- 2 verres de riz
- 3 verres d’eau
- Pour la sauce:
- 2 tomates
- 1 trait de sauce tamari
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de sucre
- Quelques feuilles de basilic

1. Remplissez le vitaliseur d’1/3 d’eau. Portez-la à ébullition. Pendant ce temps-la, dans un saladier mélangez les ingrédients nécessaires à la réalisation des boulettes. Puis formez des boulettes à la main et déposez-les sur le tamis du vitaliseur. Cuire environ 15 minutes (en fonction de la taille des boulettes). Dans une poêle versez un soupçon d’huile d’olive et déposez-y les boulettes pour les faire rapidement griller des deux côtés.
2. Pendant ce temps-la rincez le vitaliseur, remplissez-le d’eau au tiers puis portez-la à ébullition. Dès que l’eau bout, déposez-y le saladier rempli de riz et d’eau puis couvrez et cuisez 20 minutes.
3. Quand le riz est cuit, sortez le saladier, déposez les ingrédients nécessaires à la réalisation de la petite sauce dans un autre saladier et déposez-le sur le tamis du vitaliseur. Cuisez environ 5 minutes. Passez ensuite au robot. Votre sauce est prête.
4. Dressez le tout, servez et savourez!

Pour un repas familial complet et savoureux qu’on aimera partager.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d’orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte