Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Boulettes de boeuf & millet à l'orientale

Imprimer
Commenter

Préparation: **15**

Ingrédients
4/6

- 300 g de bœuf haché

- 1 verre de graines de millet
- 1 verre d'eau
- Quelques feuilles de menthe et branches de ciboulette à ciseler
- Un bon trait d’huile d’olive
- Une belle pincée de sel
- 1 pincée de cumin
- 1 courgette à râper

1. Tout d’abord, faites cuire le millet au vitaliseur en versant un verre de graines de millet dans un saladier puis un verre d’eau.
2. Posez le saladier sur le tamis du vitaliseur (rempli d’1/3 d’eau en ébullition) et patientez environ 20 minutes.
3. Une fois votre millet cuit, dans un saladier versez le reste des ingrédients et malaxez.
4. Réalisez de petites boulettes puis faites-les cuire au vitaliseur pendant 15 minutes environ.
5. Puis dans une poêle faites-les griller quelques minutes de chaque côté dans un bon filet d’huile d’olive.
6. Savourez!

Idéales avec une belle salade estivale ou une purée de carottes au cumin.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises