

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Boulettes extra moelleuses



Imprimer

Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients 4

- 400g de boeuf haché (du boucher du quartier, mieux...hein?:)
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de ciboulette
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oeuf

- 1 pincée de sel
- 200g de coulis de tomates
- Pour la sauce :
- 4 grosses tomates
- 1 cuillère à soupe de sauce tamari
- Pour le riz :
- 4 verres de riz
- 6 verres d'eau

1. Remplissez la cuve du vitaliseur à la moitié d'eau. Portez-la à ébullition.
2. Dans le saladier mélangez tous les ingrédients nécessaires à la réalisation des boulettes. Ciselez les aromates et mélangez.
3. Réalisez des boulettes dans la paume de vos mains. Disposez-les sur le tamis et cuisez environ 15/20 minutes.
4. Ensuite versez le riz et l'eau dans un saladier. Cuisez 20 minutes au vitaliseur. Puis posez les tomates sur le tamis du vitaliseur pour 10 minutes. Mixez-les. Ajoutez la sauce tamari. Mélangez. C'est prêt!;)

Légères, saines et gourmandes!

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

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

☐ Facebook

☐ Pinterest

☐ Instagram