

BOULETTES

 40 minutes

de bœuf, semoule et légumes rôtis

Ingredients:

- 300 g de boulettes de bœuf  ou végé ou falafels)
- 140 g de semoule sèche
- 140 ml d'eau chaude
- 5 g d'huile
- 2 g de cumin
- 2 g de sel
- 10 g de jus de citron et 5 g de persil pour la semoule
- Persil frais pour le dressage



Pour la sauce :

- 50 g de Boursin
- 15 g de crème
- 5 g de jus de citron
- Herbes et poivre
- gouttes d'eau chaude



Pour les légumes rôtis :

- 1 poivron rouge
- 1 courgette moyenne
- 1 oignon rouge
- 100 g de tomates cerises
- 8 g d'huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail hachée
- 2,5 g de paprika fumé
- 1 g de cumin
- H. de Provence, sel et poivre
- Jus d'un peu de citron

Instructions:

1. Coupez poivron, courgette et oignon. Étalez sur la plaque avec les tomates. Mélangez avec l'huile, l'ail et les épices. Enfouissez 22 à 25 minutes. Ajoutez le jus de citron après cuisson.
2. Les boulettes : Cuisez les boulettes à la poêle ou à la friteuse à air. (Alternative anti-brûlure à la friteuse à air : réglez sur 180 °C pendant 8 à 10 minutes et secouez le panier à mi-cuisson).
3. Versez la semoule, l'huile, le cumin et le sel dans un bol. Ajoutez l'eau chaude et couvrez 5 minutes. Égrenez avec le citron et le persil.
4. La sauce : Mélangez le Boursin, la crème, le citron, les herbes et le poivre. Détendez avec un peu d'eau chaude. Servez les légumes, la semoule et les boulettes. Placez la sauce à part avec du persil.
- 5.

Quantité: 2 personnes

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 25 minutes

Valeurs pour 100 g

Calories : 155 kcal

Protéines : 9,5 g

Glucides : 15,1 g

Dont sucres : 3,4 g

Lipides : 6,8 g

Fibres : 2,5 g

Fer : 1,8 mg

→ 1 portion : 680 kcal

