



## BOULETTES DE BOEUF AU CURRY, RIZ ET PETITS POIS

 25 minutes 50 minutes 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 1 oignon jaune
- 500 grammes de boeuf haché 5% de MG
- 1000 grammes d'eau
- 200 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 250 grammes de petits pois frais ou surgelés
- 1 filet d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- Graines de sésame
- Coriandre fraîche

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparez les boulettes. Placez l'oignon dans le bol puis mixez 5 sec/vitesse 5.
- 2° Ajoutez le boeuf haché, le curry, du sel, du poivre et mélangez 20 sec/vitesse 2. Débarrassez dans un saladier et lavez le bol. Préparez une vingtaine de boulettes en roulant des petites portions de viande entre vos mains.
- 3° Versez l'eau dans le bol et placez le riz dans le panier cuisson. Rincez soigneusement le riz sous l'eau du robinet puis insérez le panier dans le bol. Placez les boulettes et les petits pois dans le Varoma et installez-le sur le bol. Faites cuire 20 min/100°C/vitesse 4.
- 4° A la fin de la cuisson, retirez le riz et les petits pois et prolongez la cuisson des boulettes 3 min/100°C/vitesse 4.
- 5° Servez les boulettes avec le riz et les petits pois, quelques graines de sésame et de la coriandre.
- 6° Astuce : vous pouvez faire dorer les boulettes quelques minutes à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Dans ce cas, ne prolongez pas leur cuisson de 3 minutes en étape 4.
- 7° © Thermomix au quotidien - La cuisine à IG bas

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (520 g)	% AR
ÉNERGIE	75 kcal	391 kcal	20 %
PROTÉINES	6 g	33 g	67 %
GLUCIDES	9 g	46 g	18 %
SUCRES	0 g	2 g	3 %
LIPIDES	2 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	10 %
SODIUM	40 mg	210 mg	9 %