Tikka Masala aux boulettes de viande, courgettes et riz
RECETTE

Tikka Masala aux boulettes de viande, courgettes et riz



TEMPS	35 min
INGRÉDIENTS	14 produits
QUANTITÉS	4 portions

Envolez-vous en Inde en seulement 35 minutes avec ce Tikka Masala aux boulettes de viande, courgettes et son riz basmati Ben's Original™.

INGRÉDIENTS

- Pour les boulettes de boeuf :
- 250g de riz Basmati Ben’s Original™
- 500g de boeuf haché
- 1 oignon
- 1 gousse d’ail
- 1 oeuf
- 1 petit bouquet de coriandre
- 2 càs de chapelure
- Pour la garniture :

- 1 courgette
- 1 pot de sauce Tikka Masala Ben’s Original™
- 200g de riz basmati
- 1 bonne càc de curry en poudre
- 40cl d’eau
- 2 càs d’huile d’olive
- 30g de noix de cajou

PRÉPARATION

1. Émincez finement l’oignon, l’ail et la coriandre. (Gardez quelques brins pour le dressage).
2. Dans un saladier, ajoutez aux ingrédients précédents le boeuf, l’oeuf et la chapelure. Salez et poivrez. Mélangez le tout à la main puis formez des boulettes.
3. Faites revenir les boulettes à la poêle pendant 10 min avec un fond d’huile. Changez les boulettes de face régulièrement pour une cuisson homogène. Réservez.
4. Préparez la courgette : coupez-la en petits cubes, faites chauffer un peu d’huile d’olive dans une poêle, ajoutez les courgettes, assaisonnez et laissez cuire pendant 6-7 minutes. Réservez.
5. Reprenez la poêle avec les boulettes et versez-y la sauce Tikka Masala ansi que les courgettes. Faites réchauffer le tout quelques minutes.
6. Préparez le riz : Dans une poêle profonde (ou un wok), versez l’huile et le curry. Ajoutez le riz et mélangez bien pendant 2 min à feu moyen. Ajoutez l’eau. Salez, poivrez. Dès que ça bout, placez un couvercle et laissez cuire 10min. Lorsque l’eau est totalement absorbée, ajoutez une noisette de beurre et mélangez.
7. Dressage : dans des plats creux ou bols, disposez une portion de riz, puis la sauce aux boulettes et courgettes. Parsemez de noix de cajou et de coriandre ciselée.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 132kcal 560kj
- Matière grasse 0,5g
- dont acides gras saturés 0,1g
- Glucides 29g
- dont sucres 0,5g
- Fibres alimentaires 0,5g
- Protéines 3,1g
- Sel 0,01g

CATÉGORIES:

Moyenne, Boeuf, Autour du monde, Riz Basmati

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Brochettes de Poulet aux pommes et riz Basmati

Temps

25 min

Ingrédients

10 produits



Curry-coco végétarien et riz basmati

Temps

25 min

Ingrédients

8 produits



Salade d’été riz basmati

Temps

15 min

Ingrédients

9 produits

Source URL:
https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/boulettes-de-viande-tikka-masala-courgettes-riz-basmati