

Tikka Masala aux boulettes de viande, courgettes et riz RECETTE

# Tikka Masala aux boulettes de viande, courgettes et riz



<?xml version="1.0"?>

**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 $^{\rm m}$ .

#### **PARTAGER**

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Print (opens in same window)

## **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. 1

Émincez finement l'oignon, l'ail et la coriandre. (Gardez quelques brins pour le dressage).

2. 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. 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. 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. 5

Reprenez la poêle avec les boulettes et versez-y la sauce Tikka Masala ansi que les courgettes. Faites réchauffer le tout quelques minutes.

6.6

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. 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

**PLUS DE DÉTAILS** 



## Curry-coco végétarien et riz basmati

**Temps** 

25 min

Ingrédients

8 produits

PLUS DE DÉTAILS



#### Salade d'été riz basmati

**Temps** 

15 min

Ingrédients

## 9 produits

## <u>PLUS DE DÉTAILS</u>

#### **Source URL:**

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