

## 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 ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

[Cabillaud aux pleurotes](#)

[Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)