

Recette boulettes de viande et légumes accompagnés de houmous bio

"Une recette orientale de boulette de viande accompagnées de légumes et houmous maison."

Pour un dîner original, découvrez la recette des boulettes de viande de Fatima M, gagnante du concours « recettes de chef » en 2013. A base de boulgour, la boulette renferme la viande et les légumes mixés. Vous pouvez accompagner les boulettes de viande de tomates fraîches et de houmous maison à base de pois chiches bio pour un repas complet.

↓ Voir les ingrédients

🕒 Temps de préparation 35 mn

👤 Nombre de personnes 6 pers.

👨‍🍳 Difficulté Facile



Les + recettes



Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- Pour les boulettes :
- 500 g de bœuf 5% de matière grasse haché
- 6 gros oignons hachés
- Quelques feuilles de menthe fraîche ciselées
- Sel, Poivre
- 1 cuillère à soupe du mélange 4 épices Jardin BiO
- 500 g de boulgour
- Une pointe de cannelle Jardin BiO
- 5 grosses carottes
- 100 g de pignons de pin
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- Pour le houmous:
- 250 g de pois chiches au naturel Jardin BiO
- 3 cuillères à soupe de purée de sésame tahin Jardin BiO
- 1 demi citron
- huile d'olive extra vierge Jardin BiO
- 1 pincée de paprika
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de cumin Jardin BiO
- 1 à 2 gousses d'ail

Etapes de préparation

- 1 Recette proposée par Fatima M. pour le grand concours « vos recettes de chef » organisé par Jardin BiO de janvier à mars 2013.
- 2 **Pour les boulettes:**
- 3 500 g de bœuf 5% de matière grasse haché
- 4 6 gros oignons hachés
- 5 Quelques feuilles de menthe fraîche ciselées
- 6 Sel, Poivre
- 7 1 cuillère à soupe du mélange 4 épices Jardin BiO
- 8 500 g de boulgour
- 9 Une pointe de cannelle Jardin BiO
- 10 5 grosses carottes
- 11 100 g de pignons de pin
- 12 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 13 **Pour le houmous:**
- 14 250 g de pois chiches au naturel Jardin BiO
- 15 3 cuillères à soupe de purée de sésame tahin Jardin BiO
- 16 1 demi citron
- 17 huile d'olive extra vierge Jardin BiO
- 18 1 pincée de paprika
- 19 1 cuillère à café de sel
- 20 1 cuillère à soupe de cumin Jardin BiO
- 21 1 à 2 gousses d'ail