



Les recettes de l'assiette optimale

Boulettes de viande sauce à la crème, choux de Bruxelles, poireaux et riz complet



Valeurs nutritives par portion

Energie	610 kcal
Protéines	28 g
Glucides	53 g
Lipides	30 g

En % de l'énergie totale

18%
35%
44%



Les recettes de l'assiette optimale

Boulettes de viande sauce à la crème, choux de Bruxelles, poireaux et riz complet

Pour 4 portions

Temps de préparation : env. 45 minutes

Ingrédients :

Boulettes :

- 400 g Chair à saucisse de veau (achetée toute prête)
- 1 bouquet Persil plat haché
- ½ cc Curry en poudre
- 1 litre Bouillon de viande
- 1 dl Demi-crème
- 1 dl Lait drink
- 25 g Fécule, p. ex. Maïzena
- Sel, poivre du moulin
- 450 g Choux de Bruxelles parés et coupés en quatre
- 1 cc Huile de colza
- 1,5 dl Bouillon de légumes
- 300 g Poireaux parés et coupés en rondelles d'1 cm d'épaisseur
- 1 bouquet Ciboulette finement hachée

Riz complet :

- 200 g Riz rouge à long grain complet (cru)

Préparation :

Mélanger la chair à saucisse de veau avec le persil et le curry en poudre. Dans une casserole, porter le bouillon de viande à ébullition. À l'aide de cuillères à café, former de petites boulettes rondes de chair à saucisse et les plonger délicatement dans le bouillon porté à faible ébullition. Laisser cuire les boulettes de chair à saucisse au point d'ébullition pendant 5 minutes. Les retirer à l'aide d'une écumoire et les déposer sur une assiette.

Verser le riz complet dans 1 litre d'eau. Porter à ébullition et laisser cuire 30 minutes, passer au tamis et remettre le riz dans la casserole. Saler légèrement, couvrir et maintenir au chaud à très petit feu.

Mesurer 5 dl de bouillon de viande, le verser dans la casserole avec la demi-crème et porter à ébullition. Mélanger le lait drink et la fécule. Verser le mélange dans le bouillon à la crème, sans cesser de remuer. Faire bouillir 5 minutes. Poivrer la sauce et, si nécessaire, saler un peu.

Faire revenir les choux de Bruxelles et le poireau dans l'huile. Ajouter le bouillon de légumes, couvrir et laisser cuire à l'étuvée env. 6-8 minutes.

Porter la sauce à ébullition sans cesser de remuer. Ajouter les boulettes de chair à saucisse aux légumes et faire bien chauffer. Dresser la viande et les légumes avec le riz. Parsemer de ciboulette et servir.

