

# BOULETTES DE VIANDE

À MA FAÇON



DIFFICULTÉ



BUDGET



TEMPS DE RÉALISATION

PRÉPARATION

20 mn

CUISSON

10 mn

INGRÉDIENTS  
POUR 4 PERSONNES

VIANDE

- 8 steaks hachés (125g)\*
- 2 œufs\*
- 2 oignons
- 2 cuillères à soupe  
de chapelure
- 2 cuillères à café  
de "mélange 4 épices"
- 1 tranche de pain de mie\*
- 5 branches persil
- 5 branches menthe
- Sel, poivre
- 2 gousses d'ail

CALORIES

1 portion : environ 480 Kcal

\* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR  
SELON LES STOCKS DISPONIBLES  
AUTRES PRODUITS  
EN VENTE CHEZ VOTRE ÉPICIER



**CARNIVOR®**

ASSOCIEZ PLAISIR DE LA TABLE ET ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL  
GRÂCE AUX RECETTES **CARNIVOR®**

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR [www.carnivor.fr](http://www.carnivor.fr)

# BOULETTES DE VIANDE

À MA FAÇON



1 - Mettez les steaks dans un saladier, faites tremper le pain de mie dans l'eau et battez les œufs.



2 - Coupez les oignons, le persil, la menthe, l'ail et passez le tout au mixeur.



3 - Mélangez la mixture avec le steak haché dans le saladier. Rajoutez les œufs, le pain de mie et l'assaisonnement.



4 - Mélangez bien jusqu'à obtenir un ensemble homogène et pour finir rajoutez la chapelure.



5 - Prenez une quantité de la mixture égale à une cuillère à soupe puis faites une boulette.



6 - Faites cuire dans une poêle sans ajout de matière grasse, les boulettes à feu moyen-vif, jusqu'à obtenir une cuisson à votre goût.

**PETITES ASTUCES :** Si les boulettes rendent trop de jus pendant la cuisson, n'hésitez pas à en enlever régulièrement. Pour varier la recette, vous pouvez varier le choix des épices.

## CALORIES

1 portion : environ 480 Kcal

## RAPPEL

un repas équilibré, c'est :

— ENTRÉE —

crudités

— PLAT —

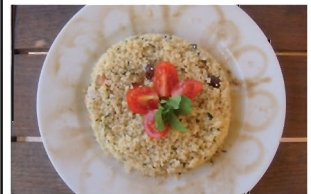
viande accompagnée de féculents ou légumes cuits

— DESSERT —

un produit laitier et un fruit

la viande apporte les protéines nécessaires au bon fonctionnement musculaire de votre corps

## PROPOSITION D'UN MENU ÉQUILIBRÉ



TABOULÉ ORIENTAL\*



BOULETTES À MA FAÇON



TARTE NORMANDE\*

\* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR  
SELON LES STOCKS DISPONIBLES

AUTRES PRODUITS EN VENTE CHEZ VOTRE ÉPICIER

