

# *Buddha bowl carnivore aux boulettes de bœuf*

2 portions.

## Ingrédients :

### **les boulettes de viandes :**

- 100 gr de bœuf à 5% de MG.
- 35 gr son d'avoine.
- 1 œuf.
- Ail.
- Sel.
- Origan.

### **Les légumes :**

- 120 gr de courgettes.
- 130 gr de carottes.
- 35 gr de cebettes.

### **Féculents et légumineuses :**

- 2 petites ommes de terres.
- 65 gr de pois chiches.
- Gros sel.
- Huile d'olive.

### **La sauce :**

- 70 gr de yaourt à la grecque.
- 10 ml de jus de citron.
- Basilic.
- Cebette.
- Sel.

## Préparation :

### **préparation des légumes et féculents :**

- Préchauffez votre four à 200°C en mode chaleur tournante et grill.
- Commencer par laver les pommes de terre. A l'aide d'un pic à brochette, planter la petite pomme de terre au tiers de la pomme de terre dans sa largeur. Ce qui vous permettra de couper les tranches sans aller trop loin. Mettre un peu d'huile d'olive sur le dessus. Saupoudrez de gros sel et herbes de Provence. Enfournez pour 35 à 40 minutes suivant le four.
- Laver et couper la courgette, la carotte et la cebette. Versez-les dans 2 poêles avec un filet d'huile d'olive et du gros sel. Les légumes doivent être bien dorés mais restés croquants. La cuisson dure environ 15 minutes.
- Faites de même pour la cuisson des pois chiches. Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et du gros sel.

### **Les boulettes de viande :**

- Dans un récipient verser le bœuf haché, le son d'avoine et l'oeuf battu. Verser ensuite l'ail, l'origan et un peu de sel. Mélanger. A l'aide d'une cuillère à soupe, prenez la préparation et roulez vos boulettes de viande au creux des mains.
- Verser-les dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive. Pour bien les dorer, bouger directement la poêle pour que les boulettes « roulent » et ne soient pas déformées.

### **Préparation de la sauce et dressage :**

- Dans un petit ramequin verser le yaourt grec, le jus de citron pressé et un bout de la tige verte de la ciboulette qui doit être ciselée. Verser ensuite le sel et le basilic. Mélanger et placer au centre de l'assiette creuse.
- Verser par colonne, les boulettes de viandes, les légumes, les pommes de terre et les pois chiches.

### **Astuce :**

- ce plat équilibrée est à déguster de préférence au déjeuner. Vous pouvez soit dresser 2 assiettes ou bien verser dans une seule assiette et déguster cette bol en amoureux.
- N'hésitez pas à accompagner ce plat d'une petitesalade verte et de légumes supplémentaires, si vous réalisez 2 portions.
- Ce plat est rassasiant et vous serez assez « calé » pour faire l'impasse sur le dessert et tenir jusqu'au prochain repas.