NUTRIWELL
BY CLÉMENCE

DÉJEUNER / DÎNER

Boulettes de bœuf *sauce tomate* & semoule

30 min	4	Facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Compatible famille · Batch

Ingrédients

- **500 g** de bœuf haché (5% MG)
- **1** œuf, **2 c. à s.** de chapelure
- **1** courgette râpée
- **400 g** de tomates concassées
- **200 g** de semoule complète (crue)
- **1** oignon, **2** gousses d'ail
- Herbes, huile, sel, poivre

+ VERSION VÉGÉ

Boulettes végé : **pois chiches écrasés** + flocons d'avoine + œuf + épices. Même plaisir, riche en protéines.

Préparation

1. Mélange bœuf + œuf + chapelure + ail + courgette + herbes. Forme des boulettes.
2. Dore-les à la poêle.
3. Ajoute l'oignon puis les tomates, mijote 15 min.
4. Prépare la semoule (eau bouillante, couvre 5 min).
5. Sers les boulettes + sauce sur la semoule.

POURQUOI ÇA MARCHE

Les boulettes maison, le classique qui plaît à toute la famille. Bœuf 5%, semoule complète, une sauce tomate maison avec des légumes cachés — grande fournée = dîner de demain déjà prêt. ✦