

## BOULETTES DE BŒUF, RIZ ET POIREAUX FRITES DE PANAIS ET PATATES DOUCES

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 3 poireaux moyens (+/-400gr)
- 400g de bœuf haché
- 175g de riz
- 1 échalotte
- 1 petite gousse d'ail
- 2 œufs
- 100ml de bouillon (la proportion eau/bouillon dépendra du bouillon utilisé)
- Épices pour les boulettes. Au choix mais je conseille : herbes de Provence, cumin, sel, poivre et un peu de paprika. Vous pouvez également mettre quelque herbes fraîches ciselées.
- 400g de patates douces (+/- 2 grosses patates douces)
- 400g de panais (+/- 3 panais moyens)
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Pour accompagner :
  - Quelques tomates cerises (+/- 50g par personnes)
  - Sauce yaourt : 150g de yaourt nature, 75g de maquée aux fines herbes (ou maquée nature à laquelle vous ajoutez des herbes), sel et poivre.



### PRÉPARATION

- Commencez par préparer les accompagnements : coupez les tomates cerises en 2 et assaisonnez de sel, poivre et herbes aromatiques (persil, basilic, ail des ours, oignons de printemps, ciboulette...). Dans un bol, mélangez le yaourt, la maquée, le sel et le poivre.
- Rincez le riz et faites-le cuire dans de l'eau bouillante. (1 volume de riz pour 2 volumes d'eau).
- Lavez les poireaux. Coupez-les en fines lamelles. Pelez et émincez l'échalotte. Faites cuire les poireaux à la vapeur avec l'échalotte. Si vous n'avez pas de quoi cuire à la vapeur, faites-le à la poêle.
- Laissez refroidir et ensuite pressez délicatement pour extraire un maximum d'eau.
- Mélangez le bœuf haché avec le riz, les poireaux, l'échalotte et les deux œufs. Assaisonnez avec sel, poivre, ail haché et épices.
- Malaxez bien et façonnez les boules. Placez-les au frais.

- Préchauffez le four à 200C°

- Lavez et pelez les panais et les patates douces. Coupez-les en bâtonnets. Disposez-les sur la plaque de votre four. Versez l'huile d'olive. Assaisonnez (sel, poivre, romarin, herbes de Provence)

- Faites cuire les frites de patates douces et de panais 25-30 min à 200C°
  - Faites revenir les boulettes dans une poêle afin de les dorer. Continuez la cuisson au four. Disposez les dans un plat qui va au four. Arrosez d'un peu de bouillon et d'un filet d'huile d'olive. Faire cuire 10 min à 200C°. ( à mettre donc lorsque les frites sont déjà à +/- 20 min de cuisson)



**Valeurs nutritionnelles** : voir page suivante

## VALEURS NUTRITIONNELLES

Ingrédients	Quantité	Protéine (en g)	Glucide (en g)	Lipide (en g)	Fibre (en g)
Poireaux	400g	5,96	19,6	1	9,08
Bœuf	400g	63,2	9,92	39,5	6,2
Riz	175g	12,95	136,5	1,6	1,83
Œufs	100g	12,7	0,27	9,38	0
Patates douces	400g	6,04	73,2	0,6	11,48
Panais	400g	6,16	40,4	1,6	18,8
Huile d'olive	40g	0	0	40	0
Tomates cerises	200g	2,62	11,24	0	2,4
Yaourt	150g	4,88	6,3	13,83	0,1
Maquée	75g	7,12	2,25	3,75	1
<b>Totaux en g (pour 4 pers)</b>		<b>121,63</b>	<b>299,68</b>	<b>111,26</b>	<b>50,89</b>
<b>Totaux en kcal (pour 4 pers)</b> → 2.686,48 kcal		<b>486,52</b>	<b>1.198,72</b>	<b>1.001,24</b>	
<b>Calories pour 1 personne = 671,62 kcal</b>					
<b>Répartition des macronutriments : protéines = 18 ,1%   glucides : 44,6%   lipides : 37,3%</b>					
<b>Apport en légumes par personne : +/- 230g *</b>					
<b>Apport en fibres par personne : 12,72g **</b>					

\* l'apport journalier recommandé en légumes est de 300-400g par personne

\*\* l'apport journalier recommandé en fibres est de 25-30g par personne

## FOCUS SUR L'IMPORTANCE D'AVOIR UN BON ÉQUILIBRE ENTRE VÉGÉTAL ET ANIMAL

Une combinaison judicieuse entre végétal et animal permet de profiter pleinement de leurs effets synergiques et améliore le profil nutritionnel de votre alimentation. Les aliments d'origine animale apportent des micronutriments que les végétaux n'ont pas et inversement. Les nutriments de source animale sont souvent mieux absorbés mais les végétaux eux apportent une catégorie bien

précise de nutriments : les phytonutriments. Il s'agit de composés bioactifs du règne végétal, qui sont des substances synthétisées par les plantes pour leur protection. C'est ce qui est à l'origine de leur pigmentation ou de leur odeur et qui, lorsqu'on les mange, nous protège à notre tour.

En plus de ces nutriments ultra-protecteurs, les fruits, légumes, légumineuses, noix et graines sont une source très importante de fibres. Ce qui est essentiel pour aider notre organisme à stabiliser la glycémie, prévenir les maladies cardio-vasculaires et favoriser une bonne santé intestinale et un bon microbiote.

Vous entendez certainement souvent qu'il faut manger plus végétal et en effet, en moyenne, le rapport animal végétal de notre assiette n'est pas idéal. On ne consomme pas assez de végétaux et c'est d'ailleurs une des raisons pour lesquelles les fibres sont les grandes absentes de notre alimentation moderne. C'est également une raison pour laquelle les gens ont maintenant ce qu'on appelle un terrain plus acidifiant et donc sont plus propices aux inflammations et notamment aux pathologies chroniques et du système musculosquelettiques. Pour info : les recommandations nutritionnelles pour les protéines sont d'ailleurs 2/3 de source végétale et 1/3 de source animale. L'apport en vitamine A, quant à lui, doit être fait à 40% sous forme de rétinol (source animale) et à 60% de  $\beta$ -carotène (source végétale).

Dans cette recette, faire moitié légumes - moitié viande pour les boulettes est un exemple d'astuce pour augmenter la part de végétaux. Dans une même assiette associer et jouer avec les différentes utilisations et textures possibles des végétaux permet aussi de moins ressentir le « manque » de viande et des graisses animales. Dans vos gâteaux, remplacer le beurre par du tofu soyeux, des courgettes râpées ou des légumineuses est également une chouette astuce.

