



Plat principal

Portions: 4 portions

de 3 boulettes

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 45 minutes

Conservation:

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois

Boulettes de dinde en sauce tomate



30 ml (2 c. à soupe)
d'**huile de canola**



1 **oignon jaune**,
pelé et haché finement



2 gousses d'**ail**,
pelées et hachées



2 **tranches de pain de blé entier**, défaites en petits morceaux



45 ml (3 c. à soupe)
de **lait**



1 **œuf**



450 g (1 lb)
de **dinde hachée**



15 ml (1 c. à soupe)
de **sauce soya**

Vous pouvez la remplacer par une autre viande hachée.



Sel et poivre,
au goût



Environ 900 ml
de **sauce tomate**

[Voir notre recette de sauce tomate.](#)

On l'accompagne:

- + d'un produit céréalier (ex.: spaghetti)
- + de légumes (ex.: brocoli)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1** Dans une grande poêle, chauffer **15 ml (1 c. à soupe) d'huile** à feu moyen-vif, puis cuire l'**oignon** et l'**ail** 3 minutes en mélangeant avec une cuillère en bois de temps en temps. Mettre de côté.
- 2** Dans un grand bol, mélanger le **pain**, le **lait** et l'**œuf**.
- 3** Ajouter l'**oignon et l'ail cuits**, la **dinde hachée** et la **sauce soya**. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger à la main.
- 4** Former à la main 12 boulettes de la grosseur d'une balle de golf, puis les déposer dans une assiette.
- 5** Dans la grande poêle, chauffer **15 ml (1 c. à soupe) d'huile** à feu moyen-vif et faire dorer tous les côtés des boulettes de dinde.
- 6** Pendant ce temps, dans une grande casserole à feu moyen-vif, faire bouillir la **sauce tomate**, puis baisser à feu moyen-doux.
- 7** Ajouter les **boulettes** à la sauce tomate et cuire 30 minutes à feu doux en mettant le couvercle de manière à laisser la vapeur s'échapper.

Astuce: Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.

- 8** Servir les boulettes sur des pâtes cuites.

Participation de l'enfant

1 an et +

- Déchirer le pain en petits morceaux
- Verser et mélanger les ingrédients

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette