

Boulettes de dindon en sauce tomate

Réfrigération	2 heures
Préparation	15 minutes
Cuisson	60 minutes
Portions	7
Coût (portion)	2,14 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Petit bol, grand bol, grande poêle, grand chaudron, couvercle à chaudron, planche à découper, couteau tranchant, tasses & cuillères à mesurer, assiette, cuillère de bois.



Ingrédients



2 tranches de **pain tranché de blé entier** légèrement sec en petits morceaux



125 ml (½ tasse) de **lait**



60 ml (¼ tasse) d'**huile de canola**
(divisé : 15 ml [1 c. à soupe] + 20 ml [4 c. à thé] + 25 ml [5 c. à thé])



1 gros ou 2 petits **oignons jaunes** hachés finement (environ 250ml / 1 tasse)



2 gousses d'**ail** hachées

ON PEUT REMPLACER LA DINDE HACHÉE PAR DU POULET, DU BŒUF OU DU PORC HACHÉ.



750g (1 ½ lb) de **dindon haché**



1 **œuf** battu



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



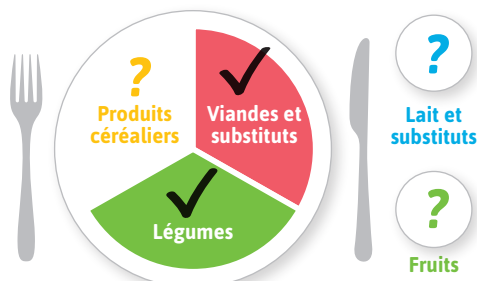
Sel et poivre au goût

VOIR NOTRE RECETTE DE SAUCE TOMATE!



environ 900 ml de **sauce tomate**

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



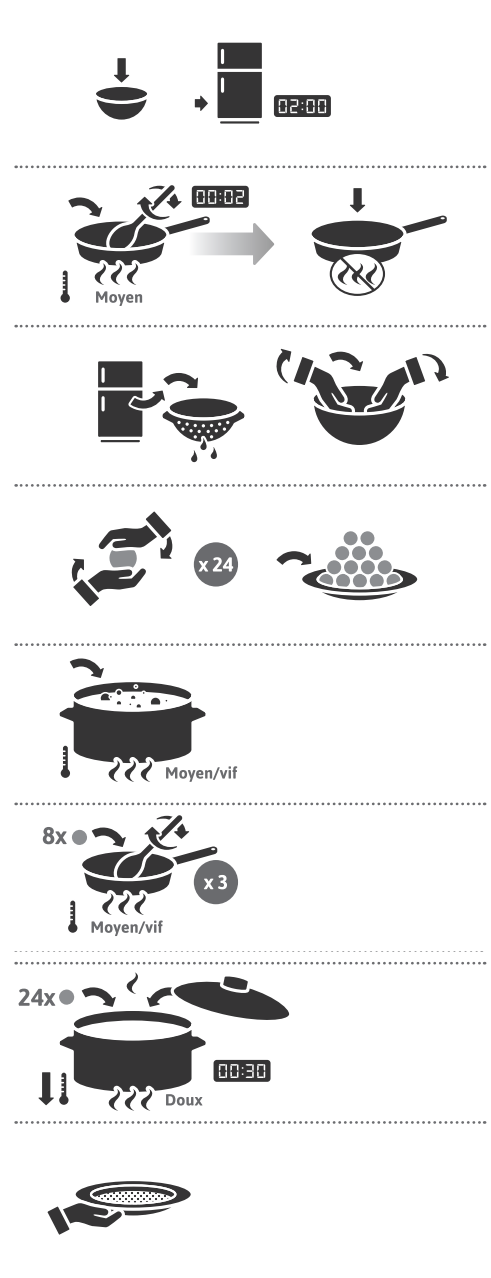
Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? d'un produit céréalier (ex. spaghetti)
- ? de légumes au choix (ex. salade ou crudités) pour compléter la portion et d'un fruit
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

- 1 Dans un petit bol, faire tremper le **pain** dans le **lait** au réfrigérateur au moins 2 heures avant la préparation des boulettes.
- 2 Dans une grande poêle à feu moyen, faire revenir 2 petits **oignons** hachés dans 15 ml (1 c. à soupe) d'**huile** jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents (environ 2 minutes). Fermer le feu et ajouter 2 gousses d'**ail** hachées.
- 3 Égoutter le **pain** et mettre dans un grand bol avec la **dinde**, les **oignons** cuits, l'**œuf** et la **sauce soya**. **Saler, poivrer** et mélanger avec les mains jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.
- 4 Former 24 boulettes avec les mains de la grosseur d'une balle de golf et les placer dans une assiette.
- 5 Dans un grand chaudron à feu moyen-vif, chauffer la **sauce tomate** jusqu'à ébullition.
- 6 Pendant ce temps, dans la grande poêle à feu moyen-vif, chauffer 20 ml (4 c. à thé) d'**huile** et faire dorer 8 **boulettes de dinde**. Lorsqu'elles sont dorées sur tous les côtés, transférer les boulettes dans la sauce tomate qui mijote. Procéder de la même façon avec les autres boulettes.
- 7 Lorsque toutes les **boulettes** sont dans la sauce, couvrir en laissant la vapeur s'échapper et cuire 30 minutes à feu doux.
Astuce : Profitez du temps de cuisson pour préparer les accompagnements.
- 8 Servir les boulettes à la sauce tomate sur des spaghettis cuits ou tout autre produit céréalier, au choix.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca