

Hot-dog de kefta

Préparation	20 minutes
Cuisson	30 minutes
Portions	4 (8 saucisses, 2 par personne)
Coût (portion)	2,41 \$
Conservation	Les keftas se conservent environ 3 jours au réfrigérateur et se congèlent. L'ajout des keftas dans les pains à hot-dog doit se faire juste avant de manger.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, grand bol, petit bol, plaque à pâtisserie, pinces, cuillère.



Ingrédients



375g (¾ lbs) de **bœuf haché**



1 petit **oignon jaune** pelé et haché



30 ml (2 c. à soupe) de **chapelure**



30 ml (2 c. à soupe) de **pâte de tomates**



30 ml (2 c. à soupe) de **persil séché**



10 ml (2 c. à thé) de **cumin en poudre**



5 ml (1 c. à thé) de **paprika**



Sel, poivre et **sauce piquante** de type Tabasco, au goût



125 ml (½ tasse) de **yogourt nature**

ON PEUT REMPLACER LE YOGOURT PAR DE LA MAYONNAISE

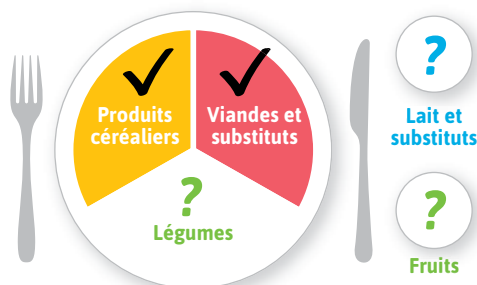


1 gousse d'**ail** pelée et hachée



8 **pains à hot-dog**

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









Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? de légumes (ex. salade ou crudités) et d'un fruit
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

1	Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 200°C (400°F). Huiler une plaque à pâtisserie.	
2	Dans un grand bol, mélanger avec les doigts le bœuf , l' oignon , la chapelure , la pâte de tomates , 15 ml (1 c. à soupe) de persil , le cumin , le paprika , le sel , le poivre et la sauce piquante au goût.	
3	Façonner 8 croquettes de forme allongée (en forme de kefta ou de saucisse) et les déposer sur la plaque.	
4	Cuire au four 12 minutes. Sortir la plaque du four pour tourner les keftas et cuire un autre 12 minutes, ou jusqu'à ce que les keftas soient bien cuits et dorés.	
5	Pendant ce temps, dans un petit bol, mélanger le yogourt nature avec le reste de persil et l' ail .	
6	Dans une poêle, faire griller les pains à hot-dog .	
7	Servir les keftas dans les pains hot-dog grillés et garnir de sauce au yogourt . Variante : Servir les hot-dog de kefta avec les garnitures de votre choix, par exemple, ils sont délicieux garnis de salade de chou (consultez notre recette de salade de chou sur notre site Internet).	

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