

Boulettes masala porc et tofu avec yogourt à la coriandre



Découvrez les saveurs envoûtantes de notre recette de boulettes masala porc et tofu accompagnées de yogourt à la coriandre. Ces délicieuses boulettes sont infusées d'épices aromatiques et servies avec une sauce yogourt à la coriandre rafraîchissante, créant ainsi un plat véritablement satisfaisant et savoureux.

Préparation 15 min

Cuisson 24 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 430

Lipides 27

Glucides 10

Fibres 4

Protéines 31

Sodium 460

Ingrédients

- 700 g (1.5 lbs) de porc haché maigre
- 300 g de tofu mou
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- 4 gousses d'ail, hachées finement, divisées
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre moulue

- 30 ml (2 c. à soupe) de cumin moulu
- 15 ml (1 c. à soupe) de curcuma
- 5 ml (1 c. à thé) de garam masala
- 2,5 ml (½ c. à thé) de gingembre en poudre
- 2,5 ml (½ c. à thé) de piment de cayenne moulu
- 15 ml (1 c. à table) d'huile végétale
- 1 poivron vert, coupé en dés
- 1 conserve de 796 ml de tomates en dés
- 60 ml (¼ tasse) de coriandre fraîche, hachée finement

Yogourt à la coriandre

- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature
- 60 ml (¼ tasse) de coriandre fraîche, hachée finement
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel

Préparation

1. Placer la grille dans le centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Tapisser une plaque de cuisson d'un tapis de silicone ou de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger le porc haché, le tofu mou, le jus de lime, 2 gousses d'ail hachées et toutes les épices sèches.
3. Avec les mains légèrement huilées, façonner chaque boulette avec environ 30 ml (2 c. à soupe) du mélange de viande. Déposer délicatement les boulettes sur la plaque.
4. Cuire au four 24 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.
5. Pendant ce temps, dans un grand poêlon, chauffez à feu moyen l'huile végétale et y ajouter le restant de l'ail et le poivron vert. Cuire 2 à 3 minutes.
6. Ajouter la conserve de tomates en dés et la coriandre fraîche et laisser mijoter 5 minutes. Réserver.
7. Entre-temps, mélanger tous les ingrédients du yogourt à la coriandre. Réserver.
8. Servir quelques boulettes sur la sauce aux tomates et utiliser le yogourt comme trempette.

Notes

Se conserve 3-4 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur, sans la sauce au yogourt.



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion