

Keftas de dinde aux herbes et sauce au yogourt



Découvrez l'univers savoureux de notre recette de Keftas de dinde aux herbes accompagnées d'une sauce au yogourt. Ces succulentes boulettes de dinde parfumées aux herbes aromatiques sont servies avec une sauce crémeuse au yogourt pour un repas délicieux et satisfaisant.

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 280

Lipides 12

Glucides 3

Fibres 1

Protéines 36

Sodium 145

Ingrédients

- 454g (1lb) de dinde hachée
- 1 oignon haché
- 1 œuf
- 45ml (3 c. à soupe) de menthe fraîche, hachée
- 45ml (3 c. à soupe) de coriandre fraîche, hachée

- 45ml (3 c. à soupe) de persil frais, haché
- 5ml (1 c. à thé) de cumin
- 5ml (1 c. à thé) de sumac
- Sel et poivre, au goût

Sauce au yogourt

- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature, 0%
- 1 gousse d'ail hachée
- 45ml (3 c. à soupe) de menthe fraîche, hachée
- 60 ml (¼ de tasse) de concombre, épluché, en petits dès
- 15ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients des keftas.
2. Façonner 8 boulettes et les étirer en forme d'ovale.
3. Sur la grille du BBQ ou dans une poêle, cuire les keftas cinq minutes de chaque côté.
4. Pendant ce temps, préparer la sauce au yogourt en mélangeant tous les ingrédients dans un bol.
5. Servir les keftas avec la sauce. Accompagner de riz et d'une salade ou bien sur un pain pita et de la verdure.

Notes



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse