FICHE RECETTE

Mise à jour : 18/04/2024

Boulettes de dinde aux épinards

Ingrédients (pour 4 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.4	Filets de dinde	~
1	Bouillon de légumes	~
0.16	Mélange de céréale et graine BIO en sac 2,5 kg VIVIEN PAILLE	0215614
2 PCE	Gousses d'ail	~
1 PCE	Petit oignon	~
1 PCE	Oeuf	~
1	Sauce soja	~
1	Huile d'olive pour badigeonner les boulettes	~
3 feuilles	Persil	~
0.08	Pousses d'épinards fraîches	~
5 doses	Sauce soja pour l'enrobage	~
1	Miel	~
PM	Cumin	~
PM	Gingembre	~
PM	Graines de sésame	~
PM	Sel, poivre	~

Étapes de préparation

1. Cuire 180g de mélange céréales & graines bio en suivant les instructions du paquet.

Ces spécifications sont données dans un souci d'information et peuvent être modifiées en fonction de contraintes techniques et/ou réglementaires, selon les informations fournies par le fournisseur.
Photo non contractuelle - suggestion de présentation

2. Faire bouillir un grand volume d’eau salée avec le cube de bouillon de légumes.
3. Ajoutez les filets de dinde et cuire pendant 12 minutes.
4. Préchauffez le four à 200°C.
5. Mixez les filets de dinde cuits.
6. Dans le mixeur, ajoutez le reste des ingrédients.
7. Salez, poivrez et mixez jusqu’à obtenir un mélange parfaitement homogène.
8. Formez des boules d’environ 30g chacune et déposez-les au fur et à mesure sur une plaque allant au four et recouverte de papier sulfurisé.
9. Badigeonnez-les très légèrement d’huile d’olive.
10. Cuire à 200°C pendant 25 minutes en surveillant.
11. Dans une petite poêle, versez 5 càs de sauce soja et 1 càs de miel.
12. Laissez sur feu doux jusqu’à ce que la sauce épaississe légèrement (attention à ce que le mélange ne caramélise pas trop).
13. Ajoutez quelques graines de sésame.
14. A la sortie du four, roulez les boulettes dans ce mélange.
15. Servir chaud et dégustez.

Ces spécifications sont données dans un souci d'information et peuvent être modifiées en fonction de contraintes techniques et/ou réglementaires, selon les informations fournies par le fournisseur.
Photo non contractuelle - suggestion de présentation