

Mes
Recettes

N°2

BOULETTE DE DINDE AUX ÉPICES (CURCUMA, CORIANDRE, GINGEMBRE ET CITRONNELLE)

INGRÉDIENTS : 2 escalopes de dinde, 1cc de curcuma, 1/2cc de coriandre, 1 rondelle de gingembre frais coupé en dés, 1 morceau de citronnelle fraîche émincée, 2 CS de sauce soja, 1 CS de jus de citron, farine.

Dans le mixeur, versez la sauce soja, le jus de citron et les épices. Ajoutez les dés de dinde et mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Sur le plan de travail, déposez de la farine, formez des boulettes et enrobez-les d'une fine couche de farine. Dans un wok, versez de la sauce soja ainsi qu'un peu d'huile, faites chauffer fortement, puis diminuez avant de déposer les boulettes. Laissez cuire une dizaine de minutes en les retournant régulièrement.

A manger avec une jolie poêlée de légumes, en wok, avec des nouilles chinoises... A vous de voir.

15 minutes • 12 boulettes • 2 personnes

