

BOULETTES DE DINDE AUX ÉPINARDS



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOTRE PRODUIT



Mélange 5 céréales
2,5kg



4
PERS.



20
MIN.



25
MIN.

INGRÉDIENTS

- 180g de mélange 5 céréales
- 400g de filets de dinde
- 1 cube de légumes
- 2 gousses d'ail
- 1 petit oignon
- 1 œuf
- Sel, poivre
- 1 c.s. d'huile d'olive
- Feuilles de persil
- 80g pousses d'épinards
- 2 c.c cumin
- 1 c.c. gingembre
- 5 c.s. sauce soja
- 1 c.s. miel
- Graines de sésame

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Cuire 180 g de mélange 5 céréales avec 192 g d'eau bouillante salée en suivant les instructions du paquet
2. Faire bouillir un grand volume d'eau salée avec le cube de bouillon de légumes. Ajoutez les filets de dinde et cuire pendant 12 min. Préchauffez le four à 200°C.
3. Mixez les filets de dinde cuits. Ajoutez le reste des ingrédients. Salez, poivrez et mixez jusqu'à obtenir un mélange parfaitement homogène.
4. Formez des boules d'environ 30g et déposez-les au fur et à mesure sur une plaque allant au four et recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez-les très légèrement d'huile d'olive. Cuire à 200°C pendant 25 minutes.
5. Dans une poêle, versez 5 c.s. de sauce soja et 1 c.s de miel. Laissez épaissir sur feu doux. Ajoutez les graines de sésame. A la sortie du four, roulez les boulettes dans ce mélange.
6. Servir chaud.