

Boulettes de dinde

Plat

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de blanc de dinde
- 1 œuf
- 400 g de carottes râpées fraîches ou surgelées
- 300 g d'oignons émincés surgelés
- 1 cuillère à soupe de persil ciselé surgelé
- 6 cuillères à soupe de chapelure
- ½ cuillère à café de cumin en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre

Préparation de la recette :

Laissez décongeler les ingrédients surgelés.

Dans le bol d'un mixer, hachez la dinde et les oignons. Ajoutez les carottes, le persil, le cumin et l'œuf, salez et poivrez.

Étalez la chapelure dans une assiette. Humidifiez vos mains et formez des boulettes avec le mélange de viande, puis roulez-les dans la chapelure.

Faites cuire 10 minutes à feu doux dans une poêle antiadhésive en remuant.