

# Boulettes de dinde au citron et romarin

Bonjour à toutes et tous

La réduction de la consommation de viande ou du moins une meilleure sélection du type de viande que l'on consomme est un axe important de la réduction de nos émissions carbone. Mais j'ai vu dans mon entourage que beaucoup ont du mal à manger végétarien car ils ne supportent ni les légumineuses, ni le tofu. Dans ce cas, je leur propose souvent de remplacer le bœuf et d'agneau (viandes avec la dépense carbone la plus élevée au kilo, [cf. graphique ici](#)) et par de la volaille (poulet, dinde, pintade, canard) ou des œufs.

Pour aider un des proches dont les enfants adorent les boulettes, j'ai imaginé une recette de boulettes de volaille et en particulier de dinde. Pour parfumer, du romarin et du citron. Crash testées par mes gourmands, ces boulettes ont été très appréciées et re-demandées. Transmise au proche en question, elles ont aussi rencontré leur succès.

Je tenais à partager la recette avec vous au cas où vous retrouviez dans la même situation. J'espère que cela vous plaira.

- BOULETTES DE DINDE -  
ROMARIN & CITRON



## Recette : Boulettes de dinde au citron et romarin

Saison de la recette : toute l'année

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

---

### Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 2 escalopes de dinde (environ 350g)
- 2 tranches de mie de pain (80g)
- 1 œuf
- 1 échalote
- 1 petite branche de romarin
- 1/3 de zestes de citron
- Un peu d'huile d'olive pour la cuisson

Facultatif : pour une sauce

- 1/2 verre d'eau
- 1 cuillère à soupe rase de fond de volaille
- 1 échalote

### Réalisation

Pour les boulettes:

- Coupez les escalopes de dinde en lanières fines puis en petits morceaux. (Note : si vous avez un bon couteau, il n'y a pas besoin de hacher). Placez le tout dans un saladier.
- Épluchez et hachez l'échalote. Dans le saladier, joutez la mie de pain

émiettée, l'échalote hachée, les feuilles de romarin hachées, les zestes de citron. Salez, poivrez. Mélangez un coup

- Ajoutez l'œuf puis mélangez bien pour incorporer.
- Formez des boulettes à l'aide de vos mains. Tassez bien.
- Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle anti-adhésive. Faites y dorer les boulettes sur toutes les faces.
- Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 10 à 15 minutes. (Cela dépendra de la taille de vos boulettes).

Servez ces boulettes chaudes ou froides

Pour la sauce : Si vous souhaitez servir vos boulettes avec une petite sauce.

- Épluchez et hachez une deuxième échalote
- Faites la revenir avec les boulettes lorsqu'elles sont en train de dorer
- Délayer le fond de volaille dans l'eau. Ajoutez le aux boulettes lorsqu'elles sont en train de cuire à couvert. Vérifiez lors de cette cuisson qu'il y a toujours du jus, et remettez un peu d'eau s'il n'y en a pas.

---

#### Astuces :

- *Variante* : Si vous n'avez pas de romarin, vous pouvez remplacer par un peu de thym ou d'origan.
- *A servir* : Plusieurs possibilités
  - Telles qu'elles à grignoter pour les pique-nique
  - En plat, en accompagnement de pommes de terre sautées ou alors de pâtes.
  
- *Sur la dinde* : La dinde a souvent mauvaise réputation car c'est un animal assez peu regardant sur son alimentation et donc pouvant consommer tout et n'importe quoi en élevage industriel. Ce n'est pas la même chose en élevage fermier. Si vous avez des craintes, achetez bien votre dinde chez votre boucher préféré.

