

Boulettes de dinde au romarin et citron

Bonjour à toutes et tous,

Ce matin j'aimerais vous retrouver pour partager une idée recette qui peut vous permettre de changer du classique « steak haché » par une alternative plus écologique. J'espère que son côté ludique vous plaira.

Ces derniers mois, les médias ont évoqué plusieurs fois la nécessaire réduction de la consommation de viande. Si la transition peut être simple pour certains, pour les "viandards" de ma famille elle est assez difficile. Certains détestent les légumineuses et le tofu, d'autres n'y arrivent pas psychologiquement (et ce n'est pas qu'une question de goûts). Pour eux, j'essaye de proposer des actions concrètes qui permettent de ménager la chèvre et le chou comme:

- remplacer une grande partie de la viande de bœuf et d'agneau (les plus polluantes) par de la volaille
- penser une à deux fois par semaines aux repas où les protéines sont basées sur des œufs : omelette, quiches, flans salés, etc

Sur le premier sujet du remplacement par de la volaille, un de mes proches m'a dit avoir du mal pour remplacer les steak hachés (de bœuf) et les boulettes de viande (de bœuf). Ses enfants adorent cela donc c'est compliqué de changer. Je me suis donc prise en mission de lui trouver une recette de boulette de volaille. Côté viande, la dinde me paraissait mieux que le poulet car moins chère et plus typée. Pour l'assaisonnement, cela s'est décidé sur un coup de cisaille mal placée sur mon romarin. Oups, désolée [romarin](#), mais la branche cassée viendra relever la recette. Un peu de citron pour relever, de la mie de pain pour lier, sel, poivre et basta.



Mes plus-si-petits gourmands (comme le « grand gourmand » i.e. mon mari) ont été des cobayes plus que volontaires pour crash-tester la recette. Je pensais qu'il y aurait besoin de quelques essais mais il y a vite eu des « miam » plus évocateurs. Les plus si petits se sont régalingés, le « grand » a conclu avec un :

(Mari) « très bon, très bien équilibré dans la finesse. J'aime bien quand cela ne « tabasse » pas comme d'habitude »

(Florence) « Comment cela, cela « tabasse » ? »

(Mari) « Bah habituellement quand tu assaisonne cela envoie. Rappelle-toi la souris d'agneau et sa dose de piment. On s'en souvient encore avec S. »

(Florence) « Oui mais ce n'était pas volontaire ! Le pot de piment m'a échappé des mains et j'ai tenté de récupérer le truc. Mais vous vous étiez régalingés. Et puis, la tarte tatin, c'est venu sur une erreur en cuisine... »

Bref. #unblogneprévientpasdeserreurs

J'ai « confié » la recette au proche évoqué en début d'article, qui l'a vite testé et aussi approuvé. Verdict « *Super bon ils (= les enfants) ont adoré. En plus, c'est carrément moins cher que les steaks ! On va en refaire »*

Voilà voilà. Je tentais à partager la recette avec vous car elle peut vous donner une bonne alternative pour changer des steaks, ou encore pour changer des saucisses d'été. J'espère qu'elle vous plaira autant qu'à nous. Bonne journée

- BOULETTES DE DINDE -
ROMARIN & CITRON



Boulettes de dinde au romarin et citron

Recette : Boulettes de dinde au romarin et citron

Saison de la recette: Toute l'année

Temps de préparation : 10 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 : si sauce

- 1/2 verre d'eau
- 1 cuillerée 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 froid



Astuce : Si vous souhaitez servir vos boulettes avec une 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.