

## Keftas de dinde aux herbes et sauce au yogourt



*Découvrez l'univers savoureux de notre recette de Keftas de dinde aux herbes accompagnées d'une sauce au yogourt. Ces succulentes boulettes de dinde parfumées aux herbes aromatiques sont servies avec une sauce crémeuse au yogourt pour un repas délicieux et satisfaisant.*

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Portion 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 280 kcal

Lipides 12 g

Glucides 3 g

Fibres 1 g

Protéines 36 g

Sodium 145 mg

### **Ingrédients**

- 454g (1lb) de dinde hachée
- 1 oignon haché
- 1 œuf
- 45ml (3 c. à soupe) de menthe fraîche, hachée
- 45ml (3 c. à soupe) de coriandre fraîche, hachée

- 45ml (3 c. à soupe) de persil frais, haché
- 5ml (1 c. à thé) de cumin
- 5ml (1 c. à thé) de sumac
- Sel et poivre, au goût

### Sauce au yogourt

- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature, 0%
- 1 gousse d'ail hachée
- 45ml (3 c. à soupe) de menthe fraîche, hachée
- 60 ml (¼ de tasse) de concombre, épluché, en petits dès
- 15ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- Sel et poivre, au goût

### Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients des keftas.
2. Façonner 8 boulettes et les étirer en forme d'ovale.
3. Sur la grille du BBQ ou dans une poêle, cuire les keftas cinq minutes de chaque côté.
4. Pendant ce temps, préparer la sauce au yogourt en mélangeant tous les ingrédients dans un bol.
5. Servir les keftas avec la sauce. Accompagner de riz et d'une salade ou bien sur un pain pita et de la verdure.

### Notes



Carol-Ann Robert  
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse