Boulettes de dinde et couscous aux légumes

Petites boulettes de dinde aux épices, servies sur un couscous aux légumes.

50 min | 4 portions | Moyen

Ingrédients

500 g	Dinde, blanc
200 g	Couscous
2 piece	Carotte
300 g	Courgette
1 piece	Oignon
2 g	Paprika
2 cs	Huile d'olive
250 ml	Eau
3 g	Sel de table

Préparation

1. Hachez la dinde, mélangez-la à l'oignon haché, au paprika et au sel, formez des boulettes.
2. Poêlez-les 12 minutes avec l'huile, ajoutez les légumes en dés 8 minutes.
3. Versez l'eau bouillante sur le couscous, couvrez 5 minutes, égrenez et servez.
   5 min

Conseils

Mouillez-vous les mains pour façonner les boulettes sans qu'elles collent.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	**429 kcal**
Protéines	**37,5 g**
Glucides	**47,0 g**
dont sucres	**4,6 g**
Lipides	**9,4 g**
dont saturés	**1,5 g**
Fibres	**4,8 g**
Sel	**1,2 g**

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Gluten

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/boulettes-de-dinde-et-couscous-aux-legumes/