

Keftas de dinde et salade de melon d'eau

Préparation: 30 minutes

Réfrigération: 20 minutes

Cuisson: 12 minutes

Portions: 4

~Ingrédients Keftas de dinde

600 g de dinde hachée

1/3 tasse (80 ml) de coriandre fraîche (ou basilic), hachée

1/3 tasse (80 ml) de persil frais, haché

2 petites gousses d'ail, hachées

1/2 c. à thé (2,5 ml) de cumin

1/2 c. à thé (2,5 ml) de coriandre moulue

1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel

1/4 c. à thé (1,25 ml) de flocons de piment forts

1/4 tasse (60 ml) de chapelure de céréales Rice Krispies sans gluten, obtenue au mélangeur

6 brochettes de bois

Huile d'olive pour huiler les galettes

~Ingrédients pour la Sauce crémeuse

3/4 tasse (180 ml) de crème de soya Belsoy ou yogourt de coco nature (moi crème de soya mélanger avec mayonnaise pour épaissir sinon, trop liquide)

3 c. à soupe (45 ml) de menthe fraîche, hachée (moi, omis car je n'aime pas le goût de menthe dans les plats)

3 c. à soupe (45 ml) de coriandre fraîche (ou basilic), hachée

1/2 gousse d'ail, hachée (moi, 2 grosses gousses d'ail)

Jus de 1/2 citron

1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel

Poivre au goût

~Ingrédients pour la garniture de noix de pin et sésame grillés

2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive

1/4 tasse (60 ml) de noix de pin (moi, arachides en morceaux)

2 c. à soupe (30 ml) de graines de sésame

1 c. à thé (5 ml) d'origan séché

1/2 c. à thé (2,5 ml) de paprika

1 pincée de sel

~Ingrédients pour la salade de melon d'eau

3 tasses (750 ml) de melon d'eau en cubes

2 tasses (500 ml) de tomates cerises coupées en 2

3 concombres libanais, en cubes

3 radis tranchés

Filet d'huile d'olive

Jus de 1/2 citron

Sel et poivre au goût

*Mon ajout: Oignon rouge

~Préparation des keftas de dinde

1) Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients des keftas.

2) Former des petites galettes et enfiler 2 galettes par brochette. Huiler les boulettes des 2 côtés.

3) Préchauffer le BBQ à puissance élevée.

4) Baisser l'intensité du BBQ à feu moyen-fort et cuire les keftas environ 6 minutes par côtés ou jusqu'à ce que la viande soit cuite.

~Préparation de la sauce crémeuse

1) Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Réserver.

~Préparation de la garniture de noix de pin et sésame grillés

1) Dans une petite poêle antiadhésive, à feu moyen, faire dorer tous les ingrédients durant environ 4 minutes en mélangeant bien. Réserver.

~Préparation de la salade de melon d'eau

1) Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients. Répartir la garniture de noix de pin et sésame sur la sauce crémeuse et sur la salade de melon d'eau. Servir avec les keftas.

source: le magazine K pour Katrine transcrit et modifiée par Lexibule

<http://lesmillesetundelicedelegibule.blogspot.com/> Les mille et un délices de Lexibule