



Keftas au poulet et poireaux avec sauce citronnée à la menthe

[RECETTES](#) - [BBQ](#) - [REPAS](#) - [SANDWICHES](#) - [VOLAILLES](#)



NOMBRE DE PORTION : 8 KEFTAS OU 4 SANDWICHES

TEMPS DE PRÉPARATION :

20 MIN

TEMPS DE CUISSON :

10-12 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Keftas :

- 1 livre de poulet haché
- 1 petite poignée de persil, haché
- 1 petite poignée de coriandre, hachée
- ½ tasse de poireau, haché
- 1 c. thé de gingembre moulu
- 1 c. thé de paprika
- 1 c. thé de cumin moulu
- Sel et poivre au goût

Autres :

- 8 bâtons pour brochettes
- Huile végétale

Sauce :

- 1 tasse de yogourt nature grec
- Le jus d'un demi-citron

- Quelques feuilles de menthe, hachées
- Sel et poivre au goût

Garniture pour le sandwich :

- 4 pains Naans
- Mélange à salade de chou du commerce (j'ai pris un mélange contenant betteraves, carottes et choux)

Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients des keftas.
2. Diviser en 8 parts égales.
3. Façonner les keftas (cylindres) autour des bâtons pour brochettes.
4. Mettre un peu d'huile dans un poêlon et faire cuire les keftas à feu moyen en les retournant de temps à autre environ de 10-12 minutes.
5. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la sauce. Réserver.
6. Vous pouvez manger vos keftas avec du riz, des pommes de terre ou une salade. Vous pouvez aussi en faire des sandwichs en déposant un peu de salade de choux, les keftas et la sauce sur des pains Naans.