

Boulettes de dinde dans une sauce tomate

INGRÉDIENTS

454 gr de dinde haché
3/4 tasse chapelure
1 oeuf
2 c. à soupe d'huile d'olive
3 tasses de roquette
125 gr champignon couper en tranche
1/4 tasse oignon haché
4 échalotes française haché
3 gousses d'ail haché
1 tasse de bouillon de boeuf
1 boîte de tomate entière de 540 ml
2 tasses de tomate cerise orange coupé en deux
1 carotte tranché finement
1 branche de céleri tranché
Sel et poivre au gout



PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger la dinde haché, l'oeuf, chapelure, 1 ail haché et l'oignon faire former des boulettes et mettre de coté
2. Mettre en mode sauté ajouter 1 c. à soupe de l'huile d'olive faire revenir la roquette et mettre de coté
3. Faire revenir les champignons et mettre de coté
4. Faire revenir les échalotes française avec les 2 gousses d'ail ajouter de l'huile au besoin mettre de coté
5. Faire doré les boulettes environ 3 à 4 minutes mettre de coté
6. Déglacé avec le bouillon de boeuf
7. Remette les échalotes française et l'ail
8. Ajouter la boîte de tomate et défaire à la fourchette les tomate, les tomates cerise, la carotte et le céleri faire chauffer 2 minutes saler et poivrer
9. Mettre le couvert et cuire manuel à haute pression pendant 10 minutes,
10. Relâcher la pression
11. Ajouter la roquette et les champignons mélanger
12. servir avec du riz

BON APPÉTIT!