

Boulettes de poulet maison

INSTRUCTIONS : pour deux personnes, cette recette demande 20 minutes de préparation et 20 minutes de cuisson. Elle permet de limiter la consommation de viande hachée sur la semaine grâce au haché maison. J'ai accompagné mes boulettes de légumes méditerranéens et de piment mais vous pouvez les accompagner avec ce que vous souhaitez !



Instructions

1. Découpez grossièrement le poulet et mixez-le avec la coriandre. Ajoutez la farine, l'oeuf, les épices, l'ail et l'oignon en petits morceaux et mélangez bien votre préparation.
2. Formez les boulettes avec les mains.
3. Cuisez-les dans deux cuillères à soupe d'huile d'olive. D'abord à feu doux pour que l'intérieur cuise petit à petit et puis à feu fort pour dorer les boulettes. Comptez 20 minutes de cuisson.

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Poitrine de poulet	300g
Persil ou coriandre	1/2 botte
Farine	3 càs
Oeuf	1
Oignon	1
Gousses d'ail	2

Epices : sel, poivre, paprika, piment d'Espelette