

BOULETTES DE POULET ET LÉGUMES



Pour 4 personnes

- * des restes de poulet ou du veau avec de la chair à saucisse ou du poisson ou
- * un reste de macédoine de légumes ou de légumes frais ou
- * 1 œuf
- * 2 gousses d'ail
- * farine
- * huile – épices – persil – basilic – sel - poivre

Ces boulettes peuvent être congelées

DÉROULEMENT DE LA RECETTE

- * Retirez la viande des restes de poulet, et déposez-les dans le bol de votre mixeur
- * Ajoutez le reste de légumes et hachez le tout.
- * Versez la pâte obtenue dans un saladier, ajoutez l'œuf battu, l'ail pressé, le sel, le poivre, les épices et mélangez.
- * Formez des boulettes avec vos mains humides.
- * Étalez la farine dans une assiette creuse, puis roulez les boulettes dans l'assiette.
- * Versez de l'huile dans une poêle à feu moyen et faites frire les boulettes. Vous pouvez aussi les faire dorer au four
- * Servez aussitôt, avec un reste de riz ou de pâtes et une sauce tomate maison – avec de la ratatouille – ou, tout simplement avec une salade d'endives, c'est la saison !!!!