

[Tapez un texte]

Recette : 'fricadelles' de poulet, carottes et coriandre

www.sensoussi.com

NB : couturière autodidacte, « c » une méthode

Ingrédients

Pommes de terre, carottes (1/3, 2/3) à cuire vapeur épluchées

Blanc de poulet

Echalotes, Persil, Coriandre fraîche, Ail

2 œufs, chapelure, farine, un peu d'huile d'olive

Chapelure, un peu de farine, 1 œuf, lait (ou comme ici semoule fine + graines de sésame)

Préparation

Cuire légumes vapeur, écraser à la fourchette, saler

Cuire blanc de poulet dans échalotes revenues dans 1 c à S d'huile d'olive, ajouter ail écrasé, persil en fin de cuisson, saler légèrement

Hacher viande

Mélanger aux légumes, ajouter coriandre



Battre les deux œufs, ajouter à l'appareil, ajouter une pointe de paprika

(et là catastrophe plus de biscottes pour la chapelure !) système D : semoule fine et graines de sésame dorées

Cuisson

Former une boulette, tremper dans œuf mélanger avec un peu de l'ait

Puis dans le mélange graines de sésame, semoule

Normalement là on passe au réfrigérateur ½ h

[Tapez un texte]

Frir dans une huile de qualité

Retourner délicatement, déposer en attente sur un papier absorbant

Se régaler avec une salade

