

Boulettes de poulet au citron

Pour 4 personnes:

- 4 escalopes de poulet
- 1 citron
- 1 jaune d'oeuf
- 4 cs de chapelure
- 2 cs de moutarde
- 125 g de crème liquide légère (ou 1 yaourt nature)
- quelques feuilles de menthe (lyophilisée pour moi)
- huile d'olive
- sel, poivre



Dans le bol d'un robot, hacher les escalopes de poulet taillées en gros dés. Râper le zeste du citron et le presser.

Dans un saladier, mélanger le poulet haché, 1/4 du zeste de citron et la moitié du jus, le jaune d'oeuf, la moutarde et la chapelure. Saler et poivrer. Pour une préparation bien homogène, le mieux est de mélanger à la main. Façonner ensuite des boulettes de la taille d'une grosse noix.

Dans une grande poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive et y faire dorer les boulettes. Remuer souvent la poêle pour une coloration homogène. Les boulettes doivent être cuites à coeur.

Pendant ce temps, préparer la sauce en mélangeant la crème (ou le yaourt) avec 1 cs de zeste de citron et le jus restant. Ajouter les feuilles de menthe finement ciselées. Réserver au frais jusqu'au moment de servir avec les boulettes.



<http://quandnadcuisine.over-blog.com>