

BOULETTES DE VIANDE A LA CANNELLE ET AU 4 EPICES



Facile

Préparation: 15 mn

Cuisson: 10 mn (2 x 5)

Pour une douzaine de boulette de la taille d'une grosse noix:

1 petite escalope de veau ou de poulet (environ 80 à 100 grammes)

Reste de viande (environ 150 g)

5 portions de fromage Kiri (ou 5 Vache qui rit)

1 càs d'échalotes émincées finement

2 càs de ciboulette hachée

2 càs de raisins blonds

2 œufs entiers (1 +1)

QS chapelure

1 petit de beurre et d'huile

3 courgettes taillées en tagliatelles

Sel et poivre

Passer les raisins secs 1 minute au micro-ondes avec 2 càs d'eau pour les faire gonfler.

Enlever la peau des restes de perdreaux. Couper cette viande et l'escalope de volaille en morceaux et les passer au hachoir grille moyenne ou les mixer rapidement dans le bol du blender.

Mélanger la viande à tous les autres ingrédients en réservant un œuf. Ajouter les épices et ajuster l'assaisonnement.

Battre l'œuf restant, façonner des boulettes de la taille d'une grosse noix en les aplatissant un peu, les passer dans l'œuf battu avant de les rouler dans la chapelure.

A feu moyen, chauffer l'huile et le beurre dans une poêle et faire revenir les boulettes sur les 2 faces 5 minutes de chaque côté.

Pendant la cuisson des boulettes, blanchir les tagliatelles de courgettes à l'eau bouillante salée. Bien les égoutter avant de les disposer dans le fond des cocottes. Piquer les boulettes les unes au dessus des autres et les poser sur les courgettes.