

Boulettes de volaille au maïs et légumes accompagnées de salade

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 600 g de blanc de poulet haché
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de chapelure
- 1 oignon
- 200 g de maïs en conserve
- 1 poivron rouge
- 2 carottes
- 1 c. à soupe de persil plat ciselé
- 1 c. à café de curry
- 2 c. à soupe d'huile d'arachide
- poivre



Préparation

1. Mélanger la volaille hachée, l'œuf, la chapelure, l'oignon haché, le maïs égoutté, le poivron nettoyé et coupé en petits dés, les carottes râpées finement, le persil, le curry et le poivre.
2. Façonner des boulettes avec ce mélange.
3. Cuire les boulettes sur feu doux, dans une poêle avec de l'huile pendant une vingtaine de minutes. Servir bien chaud, accompagné d'une salade assaisonnée.