

Boulettes de volaille aux herbes



Préparation: 10 mn

Temps de cuisson: 10 mn

Ingrédients pour 8 petites brochettes de 3 boulettes :

- 3 steaks de dinde
- 3 grandes tranches de pain de mie complet
- Un bouquet de ciboulette et de persil frisé
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 5 cl de lait
- Chapelure
- Sel et poivre

Pour la sauce:

- Fromage blanc ou crème fraîche légère
- Ciboulette ciselée
- Citron ou vinaigre balsamique blanc
- Sel et poivre

Recette:

1. Retirer soigneusement les parties nerveuses des steaks de dinde.
2. Hacher finement les herbes et le pain de mie. Réserver.
3. Hacher la viande et dans un saladier la malaxer à la main avec les herbes, le pain de mie, la moutarde et le lait.
4. Saler, poivrer et ajouter éventuellement un peu de chapelure pour obtenir une pâte souple mais suffisamment "solide" pour pouvoir former des boulettes.
5. Rouler des boulettes dans la paume de la main et les piquer par 3 sur des mini-piques en bois.
6. Cuire les brochettes à feu doux dans une poêle antiadhésive pendant 10 à 12 mn en retournant de temps en temps.
7. Servir les boulettes bien chaudes avec une sauce fromage blanc ou crème fraîche (mélanger selon le goût de la crème fraîche ou du fromage blanc avec de la ciboulette finement ciselée, un trait de jus de citron ou de vinaigre, du sel et du poivre).