



Mes steaks de poulet

Ingrédients :

- 2 blancs de poulet
- 1 oignon
- 1 oeuf
- du persil frais ou séché
- sel, poivre noir

Préparation :

Dans le bol du mixer, mettre les blancs de poulet coupés en petits morceaux avec l'oignon, l'oeuf et le persil.

Hachez le tout finement.

Enfin, façonnez sous forme de steacks et faire frire dans de l'huile.

Bon appétit !