

Boulettes de poulet



www.audalacuisine.com

✓ Ingrédients

(pour 2 personnes) :

- 2 filets de poulet
- 1 œuf
- 1 oignon
- 4 càs de sauce soja
- Quelques branches de coriandre
- Sel & Poivre
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 2 càs d'huile de sésame
- 2 càs de farine

Aud' à la cuisine



Boulettes de poulet

✓ Préparation :

Dans la cuve du mixer, mettre les filets de poulet coupés en morceaux, la coriandre, l'oignon et l'œuf. Mixer le tout.

Former dans le creux de la main de petites boulettes. Les rouler dans la farine.

Dans une casserole à feu moyen, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile de sésame et déposer les boulettes après les avoir assaisonnées.

Pendant que ça cuit, réaliser une marinade en mélangeant la cuillère à soupe de vinaigre balsamique, les 4 cuillères de sauce soja et la cuillère à soupe d'huile de sésame.

Verser cette marinade en fin de cuisson sur les boulettes. Laisser légèrement caraméliser et servir immédiatement.

www.audalacuisine.com