



CROQUETTES DE POULET

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS :

- 300 gr de hachis de poulet (*vous pouvez aussi hacher vous même du blanc de poulet si vous n'en trouvez pas*)
- 4 oignons nouveaux
- 400 gr de tomates cerises
- Persil frais haché
- Menthe fraîche ciselée
- 1 échalote hachée
- Chapelure
- 25gr de maïzena
- Huile d'olive



PRÉPARATION :

Mélangez le hachis avec le persil, la menthe, l'échalote, du sel/poivre et de la maïzena.

Avec la préparation, formez des petites boules de la taille de grosses noix. Roulez-les dans la chapelure et laissez-les reposer 30 min au frigo.

Chauffez un peu d'huile d'olive dans un wok, et faites-y revenir les oignons nouveaux émincés, et les tomates cerises coupées en 2.

Dès que les tomates sont attendries, mettez-les dans un plat au four pour qu'elles restent chaudes.

Dans une poêle versez un peu d'huile d'olive et faites-y cuire les croquettes de poulet en les retournant régulièrement, comptez une bonne dizaine de minutes pour qu'elles soient bien cuites.

Ajoutez au plat avec les tomates et servez aussitôt.

Trop bon ! 😊😊