



# Boulettes de poulet à l'ail des ours

INGRÉDIENTS :  
(POUR 4 PERS)

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MN

DURÉE TOTALE : 30 MN

## PRÉPARATION :

### ETAPE 1 :

COUPEZ LE POULET EN DES, PLACEZ LE DANS LE BOL DU ROBOT MIXEUR AVEC L'ÉCHALOTE ET L'AIL DES OURS. MIXEZ. AJOUTEZ LA FARINE, LA CHAPELURE, LE SEL ET LE POIVRE, MIXEZ. AJOUTEZ L'OEUF ET LE SKYR, MIXEZ UNE DERNIÈRE FOIS.

### ETAPE 2

FORMEZ DES BOULES EN VOUS AIDANT D'UNE PETITE CUILLÈRE À GLACE OU LES FAÇONNEZ À LA MAIN. BOULEZ ENTRE LES MAINS FARINÉES OU HUMIDIFIÉES.

- 250G D'ESCALOPE DE POULET
- 1 ÉCHALOTE
- 10 FEUILLES D'AIL DES OURS
- 1 OEUF
- 20G DE CHAPELURE
- 15G DE FARINE
- 1 CS DE SKYR (OU FROMAGE BLANC)
- SEL, POIVRE

### ETAPE 3 :

CHAUFFEZ DE L'HUILE DANS UNE POÊLE ET Y DORER LES BOULETTES DE POULET DE TOUTS CÔTÉS, JUSQU'À CE QU'ELLES SOIENT CUITES À L'INTÉRIEUR (ENVIRON 10/15 MN SUIVANT LA TAILLE DES BOULETTES). SERVIR AVEC DES PÂTES.

Recette proposée par



**HUGUIER FRÈRES**  
Viandes de terroirs | Charcuteries | Produits élaborés

