

## Boulettes de poulet grillé, frites de pommes de terre au four

### Ingrédients



du Poulet

+



des Pommes de terre

+



de la Moutarde

### Recette

Coupez les blancs de poulet en morceaux puis hachez-les.

Mélangez le poulet haché avec un œuf battu, salez, poivrez puis mélangez à nouveau.

Formez des boules de la taille d'une balle de ping-pong avec vos mains puis aplatissez-les légèrement.

Coupez vos pommes de terre en deux dans le sens de la longueur puis en quatre et enfin en 8 ou plus, toujours dans le sens de la longueur, afin d'avoir des morceaux de pomme de terre en forme de très grosses frites.

Lavez-les, égouttez-les puis faites-les sécher en les étalant sur un torchon propre.

Préchauffez votre four à 200°C.

Mettez les frites de pomme de terre dans un bol, ajoutez de l'huile d'olive et mélangez afin de bien enrober chaque frite.

Étalez-les sur une plaque de cuisson anti-adhésive, en une seule couche.

Enfournez et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres (vérifiez la cuisson en les piquant à l'aide d'un couteau pointu).

Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive et faites revenir les boulettes, jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

Servez avec la moutarde et les frites de pomme de terre que vous salerez avec de la fleur de sel ou du sel fin.

### Astuce 1

Si vous avez des herbes séchées, comme de l'origan séché, du thym séché ou des herbes de Provence, ajoutez les aux frites de pommes de terre avant la cuisson.