

Boulettes de poulet, salade de tomates

Ingrédients



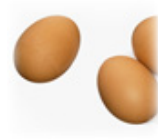
du Poulet

+



des Tomates

+



des Oeufs

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.

Lavez les tomates, retirez leur pédoncule puis coupez-les en tranches.

Disposez-les sur un plat, salez, poivrez.

Préparez une vinaigrette avec de l'huile d'olive, un peu de vinaigre, du sel et du poivre.

Versez la vinaigrette sur les tomates.

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 salade de tomates.

Astuce 1

Si vous avez des herbes fraîches (ciboulette, persil plat, menthe, etc.), ciselez-les puis ajoutez-les aux tomates.

Astuce 2

Si vous avez de l'échalote, émincez-la et ajoutez-la aux tomates.