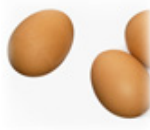


Boulettes de poulet, haricots verts

Ingrédients



Poulet



Oeufs



Haricots verts

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 vos haricots puis équeutez-les.

Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée puis faites les cuire en les laissant croquants.

Egouttez-les puis couvrez-les pour les garder chauds.

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 les haricots verts.