



BOUCHEES de Poulet aux épices

Temps préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 15 mn

Ingrédients : pour 20 bouchées

- 450g de filet de poulet (soit 4 filets de poulet environ)
- 2 tranches de pain de mie
- 2 c.à café d'épices mélange type Mexicain
- 2 petites gousses d'ail
- 1 bouquet de ciboulette
- 2 blancs d'oeuf
- 2 c. à soupe de chapelure
- 3 c. à soupe de lait
- sel, poivre
- 2 pots de fromage salé type Cottage Cheese (ou à défaut yaourt braisé)
- 1 petit concombre Noa

Matériel : 1 mixeur

PREPARATION

Préparer les bouchées : Préchauffer le four Th 6 / 180°C

1 – Dans un bol, détailler en morceaux le pain de mie et l'humidifier avec le lait.

2 – Découper les filets de poulet en morceaux et les mettre dans le mixeur.

3 - Ajouter les gousses d'ail dégermées, la moitié de la ciboulette ciselée, la chapelure, l'épice, le sel et le poivre. Mixer.

4 – Batta les 2 blancs d'oeufs en neige et les ajouter à la préparation mixée. On obtient un mélange souple.

5 – Former les bouchées (*utiliser les gants pour contact alimentaire pour former avec facilité les bouchées*). Les déposer sur 2 plaques recouvertes de papier sulfurisé.

Préparer la sauce d'accompagnement : Ciseler le reste de ciboulette finement et la mélanger au cottage cheese. Détailler le concombre en petits cubes et l'ajouter pour moitié à la préparation. Saler un peu et poivrer.

CUISSON :

Mettre au four Th 6 / 180°C pendant 15 mn.

Servir les Bouchées de poulet aux épices avec le cottage cheese, du concombre. Servir avec une salade de mesclun.