

# BOULETTES DE POULET ET LÉGUMES



## *Pour 4 personnes*

- \* des restes de poulet ou du veau avec de la chair à saucisse ou du poisson ou .....
- \* un reste de macédoine de légumes ou de légumes frais ou .....
- \* 1 œuf
- \* 2 gousses d'ail
- \* farine
- \* huile – épices – persil – basilic – sel - poivre

Ces boulettes peuvent être congelées

## *DÉROULEMENT DE LA RECETTE*

- \* Retirez la viande des restes de poulet, et déposez-les dans le bol de votre mixeur
- \* Ajoutez le reste de légumes et hachez le tout.
- \* Versez la pâte obtenue dans un saladier, ajoutez l'œuf battu, l'ail pressé, le sel, le poivre, les épices ..... et mélangez.
- \* Formez des boulettes avec vos mains humides.
- \* Étalez la farine dans une assiette creuse, puis roulez les boulettes dans l'assiette.
- \* Versez de l'huile dans une poêle à feu moyen et faites frire les boulettes. Vous pouvez aussi les faire dorer au four
- \* Servez aussitôt, avec un reste de riz ou de pâtes et une sauce tomate maison – avec de la ratatouille – ou, tout simplement avec une salade d'endives, c'est la saison !!!!