

BROCHETTES DE BOULETTES DE POULET À LA CORIANDRE ET AU CUMIN

Recette par **Chef Damien**

L'alliance parfaite entre la coriandre et le cumin dans des boulettes de poulet ULTRA-moelleuses...

Difficulté : **Facile** Coût : **Bon marché** Temps de préparation : **15 min**
Temps de cuisson : **15 min**

Ingrédients (4 personnes)

Pour les brochettes

600g de blancs de poulet
1 petit oeuf
1 tranche de pain de mie trempée dans du lait
1 petite échalote
1/2 bouquet de coriandre
20g de beurre
1 c à s d'huile d'olive
1 c à c de cumin en poudre
Sel
Poivre

Pour la sauce

40 cl de crème fraîche liquide entière
1/2 bouquet de coriandre

Pour servir

300 g de riz

Matériel

Casserole
Poêle
Robot mixeur



Préparation

ÉTAPE 1 :

Faites cuire le riz selon les indications de votre paquet puis réservez au chaud.

Essorez le pain de mie. Dans le bol d'un mixeur, placez les blancs de poulet, le pain, l'oeuf, la moitié de la coriandre, l'échalote, le cumin, du sel et du poivre. Mixez finement, puis formez entre vos mains des boules de la taille d'une noix.

ÉTAPE 2 :

Mettez à chauffer l'huile d'olive et le beurre dans une poêle et faites cuire les boulettes 10 minutes en les retournant pour les dorer sur toutes les faces.

ÉTAPE 3 :

Pendant ce temps, préparez la sauce. Placez la crème dans une casserole avec la coriandre hachée. Salez, poivrez et faites cuire 5 minutes, jusqu'à ce que la crème soit réduite.

ÉTAPE 4 :

Enfilez les boulettes sur des petites brochettes et servez-les avec la sauce, le riz et le reste de la coriandre hachée.