BOULETTES DE POULET AU CITRON

Un apport de protéines plein de fraîcheur pour ce plat, grâce à sa sauce à la menthe poivrée !

Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 10 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (2 personnes)

- 2 escalopes de poulet
- ½ citron
- 1 jaune d'œuf
- 2 c. à s. de panure ou chapelure
- ½ yaourt nature
- qqls feuilles de menthe poivrée
- moutarde, sel & poivre

Préparation

Hacher les escalopes de poulet, râper le zeste du citron puis le presser.

Dans un bol, mélanger le poulet haché, un quart du zeste de citron, la moitié du jus de citron, le jaune d'œuf et la panure. Y ajouter une cuillère à soupe de moutarde et assaisonner avec le sel et le poivre si besoin.

Façonner ensuite des petites boulettes de la taille d'une grosse noix.

Mélanger le yaourt nature avec les feuilles de menthe poivrée, préalablement ciselées finement. Y ajouter environ 2 cuillères à soupe de jus de citron et une de zeste. Réserver cette sauce au frais.

Chauffer l'huile dans une poêle et y dorer les petites boulettes de poulet de tous les côtés, jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

Servir avec la sauce au yaourt et à la menthe poivrée.