



PETITES BOULETTES DE GALLINACÉ À L'INDIENNE, SAUCE À LA MENTHE

INGREDIENTS

3 filets de poulet
50g d'épinards
1 oignon
5cm de gingembre
1cc de curcuma
1 oeuf
250g de chapelure
cumin, cannelle
1 yaourt à la grecque
1 citron
1/2 bouquet de
menthe
1 gousse d'ail

Préchauffez votre four à 180°C et coupez les filets de poulet en 6 morceaux. Placez dans le bol du robot hachoir : les morceaux de poulet, l'épinards, l'oignon émincé et le gingembre ainsi que 1 cc de sel et de curcuma. Mixez par à-coups pour former un hachis de poulet homogène (pas trop finement pour garder de la mâche). Ajoutez dans le bol du mixer 1 œuf entier et la chapelure et mixez rapidement. Formez des boulettes (environ 12) et déposez-les sur une plaque de cuisson, les arroser de qqs gouttes d'huile d'olive, saupoudrez-les de cumin et de cannelle et enfournez pendant 15 min d'un côté et 10min de l'autre. Préparez la sauce au yaourt : mélangez une pincée de sel avec 1 jus de citron, puis ajoutez 1 yaourt à la grecque, 1/2 bouquet de menthe, 1 gousse d'ail, mélangez et placez au frais. Servez les boulettes chaudes avec la sauce yaourt-menthe et du quinoa ou de la semoule. Dégustez.