



BOULETTES DE KEFTA AU POULET ET SALADE FRAÎCHE

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNE

140g de pousses d'épinards
1 poignée de menthe fraîche
1 poignée de persil plat
1 oignon
2 gousses d'ail
4 escalopes de poulet
1CS de cumin en poudre
1CS de ras el hanout
1CS de cannelle
sel et poivre
tomates cerise
2cc d'huile d'olive
1 yaourt à 0%
1 concombre
1/2 citron vert

Dans une poêle, verser un filet d'eau et faire fondre les épinards quelques minutes. Egoutter.
Dans un hachoir, mettre les épinards, le persil, l'oignon, l'ail, les escalopes de poulet et les épices et mixer finement. Saler et poivrer.
Avec cette préparation, former des petites boulettes et les laisser au frais 1/2h.
Eplucher le concombre et le détailler en petits tronçons. Verser dans un saladier, arroser de jus de citron, ajouter le yaourt, saler et poivrer.
Ajouter quelques tomates cerise détaillée en petits quartiers et de la menthe ciselée. réserver au frais.
Dans une poêle, verser l'huile d'olive et faire revenir les boulettes sur tous les côtés.
Servir accompagné de la salade de concombre.
Déguster.