

recette écomiam

BOULETTES DE POULET AU CURRY



4 pers.



15 min



20 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 4 steaks hachés de poulet façon bouchère décongelés

Épicerie / Marché

- 90 g d'amande en poudre
- 1 càs de curry
- 1 càs de miel
- 40 g de farine
- 40 cl de lait de coco
- 1 jaune d'oeuf
- 5 càs d'huile

Préparation

- Dans un saladier, ajoutez les steaks de poulet, la poudre d'amande, le miel et le jaune d'œuf
- Salez & poivrez
- Mélangez
- Formez 12 boulettes d'environ 50 g
- Mettez la farine dans une assiette
- Roulez les boulettes dans la farine
- Faites chauffer l'huile dans une poêle et dorez les boulettes pendant 5 min
- Ajoutez le lait de coco et le curry, salez & poivrez
- Faites mijoter 15 min

Bon appétit !