



Entrées chaudes à la viande

Croquettes de poulet au jambon



30 min **20 min** **10 min** **0** **265**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les croquettes de poulet au jambon

4 **Blanc(s) de poulet**
2 tranche(s) **Jambon cuit**
1 **Oignon(s)**
30 g **Chapelure**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
2 c. à soupe **Thym**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du poulet

- 1 Eplucher et émincer finement l'oignon à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Le faire dorer dans une sauteuse avec de l'huile d'olive.
- 3 Couper les blancs de poulet en petits morceaux à l'aide d'un couteau d'office et les faire revenir dans la sauteuse.
- 4 Assaisonner de sel et de poivre puis ajouter le thym et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 5 Lorsque les blancs de poulet sont cuits, verser le contenu de la sauteuse dans un robot mixeur et mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Étape 2

Préparation des croquettes

- 1 Couper le jambon en petits morceaux à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Dans un saladier, mélanger les œufs, la chapelure et les blancs de poulet mixés à l'aide d'une cuillère en bois.
- 3 Avec cette préparation, former des boules à la main et les aplatir.

- 4 Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une sauteuse et faire dorer les croquettes 5 minutes de chaque côté en les retournant à l'aide d'une spatule.

Étape 3

Dressage

- 1 Déposer si besoin les croquettes sur du papier absorbant pour enlever l'excès d'huile.
- 2 Dresser les croquettes dans des assiettes et servir chaud.