

Finger food

Boulettes maghrebines



50 min 40 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

359

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Ingrédients pour les boulettes

450 g **Blanc(s) de poulet**
60 g **Chapelure**
1 **Oignon(s)**
6 **Gousse(s) d'ail**
1 **Citron(s) confit(s) au sel**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à café **Cumin (en poudre)**
2 c. à café **Coriandre en poudre**
0.5 c. à café **Curcuma**
1 c. à café **Harissa**
1 branche(s) **Menthe fraîche**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation des boulettes

- 1 Sur une planche à découper, émincer l'oignon et les gousses d'ail à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle anti-adhésive. Faire revenir l'oignon et l'ail pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- 3 Ajouter la coriandre, le cumin et le curcuma en poudre, faire revenir le tout. Puis retirer du feu et laisser refroidir un peu.
- 4 Couper en deux puis hacher le citron confit à l'aide d'un couteau éminceur. Retirer les pépins.
- 5 Mettre le poulet, la harissa, la menthe, la chapelure, les oignons et l'ail sautés dans le bol d'un robot multifonctions. Mixer jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène.
- 6 Transvaser dans un saladier et réserver pendant 30 minutes au réfrigérateur.
- 7 Façonner des boulettes de la taille d'une grosse noisette, environ 4 par personne.
- 8 Verser le reste d'huile dans la poêle. Mettre sur feu moyen-doux et ajouter les boulettes de viande, en veillant à ce que la poêle ne soit pas trop remplie.

Remuer les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

9 Procéder en plusieurs fois si nécessaire.

10 Retirer les boulettes de la poêle à l'aide d'une écumoire et réserver sur une assiette.

Étape 2

Dressage

1 Servir en tant qu'amuse-bouche, dans un couscous ou avec un plat de pâtes accompagnées de sauce tomate.