

Croquettes de poulet coeur fondant



4 personnes



10 minutes



facile

Ingrédients

- 4 blancs de poulet crus (ou de dinde)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Du persil
- 1 c à c d'huile de tournesol
- Sel
- Poivre
- Chapelure
- Farine
- 2 oeufs battus
- Huile d'olive
- Fromage fondu type Vache-Qui-Rit

Préparation

Mixez les blancs de poulet crus, l'oignon, l'ail, une pointe de piment d'Espelette, le persil, l'huile de tournesol.

Formez une boulette entre vos mains, mettez au centre un morceau de fromage et aplatissez en galette. Passez chaque croquette dans l'assiette de farine, les oeufs battus puis dans la chapelure.

Faites cuire dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, 2 à 3 minutes sur chaque face. Déposez quelques instants sur du papier absorbant pour éliminer l'excédent de gras et servez aussitôt.