



Recette SALÉE

Cette recette peut être réalisée par un enfant, sous la surveillance d'un adulte.



Nombre de personnes : 4 - Temps de préparation : 15 mn

Cuisson : 25 mn - Difficulté : Facile



Brochettes de poulet à la japonaise



> Préparation

- Couper les blancs de dinde et les hacher les très fin.
- Mélanger l'œuf, la dinde, le sucre, 6 c. à soupe de soja et 3 c. à soupe de chapelure.
- Faire 12 boulettes avec le mélange.
- Mettre la chapelure dans une assiette, rouler les boulettes dedans et enfiler 3 ou 4 boulettes sur chaque pique.
- Arroser les brochettes de soja.
- Mettre au four, Thermostat 6 et faire cuire de 20 à 25 minutes.

Ingrédients

- 500 g de blanc de dinde
- 2 jaunes d'œuf
- 2 cuillères à café de sucre
- Chapelure
- 20 cuillères à soupe de sauce de soja
- 8 piques de brochette.