

Bouchées de Poulet à l'asiatique

🍴 2 PERS. / 10 PIÈCES 📖 ●

🕒 10 MIN.

🕒 10 MINUTES



🕒 1 HEURE



250g de filet de poulet
 1 c. à s. de sauce soja salé
 1 c. à s. de gingembre en poudre
 1 c. à c. de coriandre ciselé
 1 c. à c. de persil
 1 pincée de paprika fumée
 1 c. à c. de Maïzena
 poivre

- Hachez le poulet cru.
- Ajoutez tous les ingrédients puis mélangez bien jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- Formez des bouchées légèrement aplaties. (Pour éviter que la préparation colle, mouillez-vous les mains.)
- Réservez 1 heure au réfrigérateur afin que les saveurs se développent et que la texture se raffermisse.
- Faites cuire dans une poêle huilée bien chaude, quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce que les bouchées soient dorées et bien cuites à cœur.

Riches en protéines, ces bouchées favorisent la satiété et contribuent au maintien de la masse musculaire. Associées à des légumes et un féculent, elles forment un repas simple et équilibré.

