



5 15

Gallettes de poulet et patates douces

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

24 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 235; protéines 21 g; matières grasses 9 g; glucides 17 g; fibres 3 g; fer 2 mg; calcium 44 mg; sodium 115 mg

Repas parfait pour faire plaisir aux enfants, ces croquettes de poulet et patates douces remplaceront bien vite leurs homologues du commerce!

Ingrédients



Patates douces 500 ml (2 tasses), râpées



Poulet haché 450 g (1 lb)



Bébés épinards 250 ml (1 tasse), hachés



Échalotes sèches 60 ml (1/4 de tasse), hachée



Paprika 5 ml (1 c. à thé)

Prévoir aussi:

- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignons

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Éponger les patates douces râpées à l'aide d'un linge pour en retirer le maximum d'eau.
- 3 Dans un grand bol, mélanger les patates douces avec le poulet haché, les bébés épinards, l'échalote, le paprika, l'ail et la poudre d'oignons. Saler et poivrer.
- 4 Façonner douze gallettes en utilisant environ 60 ml (1/4 de tasse) de préparation pour chacune d'elles. Déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
- 5 Cuire au four de 22 à 25 minutes, en retournant les gallettes à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur ait perdu sa teinte rosée.
- 6 Régler le four à la position «gril» (*broil*) et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les gallettes soient dorées.

Ad was inappropriate

Not interested in this ad

Ad was too personal

Ad covered content

Idée pour accompagner

• Trempette épicée

Mélanger 160 ml (2/3 de tasse) de yogourt grec nature avec 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime, 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé doux, 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'oignons et 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de poudre d'ail. Saler et poivrer.

Idée pour accompagner

Trempette épicée

Mélanger 160 ml (2/3 de tasse) de yogourt grec nature avec 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime, 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé doux, 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'oignons et 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de poudre d'ail. Saler et poivrer.