

# metro



## Gallettes de poulet haché à l'aneth

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:15 CUISSON | 0:30 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

**454 g**  
**(1 lb)** Poulet frais, haché

Sauce à badigeonner à l'aneth

**30 ml**  
**(2 c. à soupe)** Huile d'olive

**15 ml**  
**(1 c. à soupe)** Sauce soya

**2** Gousses d'ail, hachées

**15 ml**  
**(1 c. à soupe)** Sirop d'érable

**30 ml**  
**(2 c. à soupe)** Aneth, haché

Au goût sel et poivre

### Préparation

Préchauffer le barbecue à intensité moyenne.

Dans un bol en verre, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Réserver.

Former des gallettes avec le poulet haché et les déposer sur une feuille de papier d'aluminium huilée.

Badigeonner les gallettes de poulet avec la sauce et cuire 4 à 5 minutes de chaque côté.

Source : Metro

### Accords vins et mets



#### Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

### Accords bières et mets

#### Équilibrée et désaltérante

Appréciée pour sa polyvalence. Découvrez l'équilibre parfait entre



l'amertume du houblon et le goût sucré du malt de cette bière au corps léger à moyen et à la finale franche.

---

## Mentions légales

### **Recettes sans lactose**

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

**Metro Richelieu inc.** , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

---