

750g

Croquettes de poulet au fromage



23min



Facile



Bon marché

Par Sonia

Parfaites pour l'apéro !

Ingrédients

2 personnes

Blanc de poulet ou blanc de dinde

Fromage au choix

Persil

1 c. à c. d'huile de tournesol

Poivre

1 oignon (petit)

1 gousse d'ail

Huile d'olive

Sel ou sel fin

Matériel

Poêle

Robot mixeur

Préparation

Préparation : **15min**Cuisson : **8min**

- 1 Mettez dans votre mixeur, les blancs de poulet, l'oignon, l'ail, les épices, le persil, l'huile et mixer le tout.

- 2 Former une boulette entre vos mains mettez au centre un morceau de fromage et reformer la boulette.

- 3 Passer dans la chapelure et cuisez dans un peu d'huile d'olive quelques minutes de chaque côté.

Conseils

Vous pouvez par exemple mixer la préparation poulet / ail / oignons / épices avec du Sublime Filante de Giovanni Ferrari. Il apportera un filant délicieux et un fondant savoureux à vos croquettes !