

KEFTA de poulet

Ingrédients pour 12 keftas environ :

4 beaux blancs de poulet fermier

1 œuf

1 cuillère à café d'Herbes Sauvages

2 cuillères à café de pâte Tex Mex

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel et Poivre

La préparation :

Hacher le poulet finement et bien malaxer ensuite avec l'œuf entier et les condiments, former des boules dans votre main, les aplatir, puis cuire sur la plancha bien chaude sans ajout de matière grasse, c'est prêt à servir (ici sur une tranche de tomate).



IDEE ! comme un hamburger :

Vous pouvez servir ce haché de poulet à vos ados entre deux tranches de pains Hamburger, avec une feuille de salade, une rondelle de tomate + une tranche de fromage...