

Boulettes de poulet à la coriandre et au cheddar (ou à la mimolette)

Préparation 15 mn

Cuisson 10 mn

Les ingrédients pour 6 personnes :

200 g de cheddar ou de mimolette

6 blancs de poulet

4 cm de racine de gingembre frais

1/2 c à s de purée de piment (ou quelques gouttes de tabasco)

1 petit bouquet de coriandre fraîche

De la sauce soja légèrement sucrée

1 c à s d'huile d'olive

25 g de beurre

Sel et poivre du moulin

Mettre les blancs coupés en morceaux dans le bol d'un mixer avec la racine de gingembre pelée et coupée, la purée de piment ou le tabasco, les feuilles de coriandre et 3 c à s de sauce soja. Saler et poivrer et mixer finement.

Coupe le fromage en petits dés de 1 cm de côté. Former des boulettes autour des dés de fromage.

Dans une poêle faire fondre le beurre avec l'huile d'olive et faire dorer les boulettes en les retournant régulièrement pendant 10 mn environ. Elles doivent être bien cuites pour que le fromage fonde à l'intérieur.

Servir avec de la sauce soja sucrée et du riz.

Pour la sauce d'accompagnement j'ai rallongé la sauce soja avec un peu d'eau.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>