



Boulettes de poulet avec dip au citron

Temps de préparation env. 30 min.

Ingrédients pour 4 portions :

300 g	Blanc de poulet finement haché
1 tranche	Pain de mie
1	Jaune d'œuf
1	Echalote finement hachée
1 dl	Lait (ou de l'eau)
1 Cs	Thym citron
½ Cc	Sel
	Poivre
	Huile d'olive

Pour le dip au citron :

180 g	Yaourt nature
2 Cs	Mayonnaise
1	Citron (zeste d'un demi citron)
	Sel et poivre

Préparation :

1^{ère} étape

Pour le dip, bien mélanger le yaourt, la mayonnaise et le zeste de citron, rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre, couvrir et mettre au frais.



Préparation :

2^{ème} étape

Pour les boulettes, couper la croûte de la tranche de mie de pain, tremper la mie dans du lait ou de l'eau, puis bien essorer la mie.

3^{ème} étape

Mettre la mie avec le blanc de poulet et l'échalote finement hachés, le jaune d'œuf, le thym citron, du sel et un peu de poivre dans un saladier et mélanger longuement.

4^{ème} étape

Former l'appareil ainsi obtenu avec les mains en 12 boulettes de la taille d'une noix et le faire revenir env. 5 min. dans de l'huile d'olive.

5^{ème} étape

Servir les boulettes tièdes avec le dip froid.

Conseils : servir de préférence avec de la salade ou des légumes.