

Boulettes de poulet WW



De bonnes boulettes bien tendres au poulet et au basilic que j'ai accompagnées de riz et d'une poêlée de courgettes. Un délice !!!!!

Pour 17 boulettes / 5 pp pour 3 boulettes

2 pp pour 2 boulettes

- 600 gr de blancs de [poulet](#)
- 150 gr de bacon
- 125 gr de mozzarella
- 1 petit oignon
- sel, poivre
- basilic

Mixer l'oignon à l'aide de votre robot, rajouter le bacon et la mozzarella et mixer le tout. Réserver.

Mixer le poulet.

Mélanger ensemble les 2 préparations, saler, poivrer et rajouter du basilic.

Former des boulettes, j'ai réussi à faire 17 pièces.

Dans une grande poêle munie d'une feuille de cuisson faire revenir les boulettes sur une face, une fois bien dorées les retourner, les aplatir légèrement et faire dorer l'autre face.

Baisser le feu et faire cuire 2/3 minutes.

Faire cuire toutes les boulettes ainsi et servir.

Je vous rappelle pour conclure l'adresse mail à laquelle vous pouvez m'envoyer les photos de vos réalisations:
carflaga@gmail.com

je me ferai une joie de les publier lors d'une prochaine mise à l'honneur



La cuisine de Boomy