

Boulettes de poulet au maïs et haricots rouges (Cookeo)



Ingrédients:

- 4 blancs de poulet
- 1/2 oignon
- 2 petites tranches de pain de mie sans croûte
- 100 ml de lait 1/2 écrémé
- 1 œuf
- 1 cs d'huile
- 1 boîte de 300 gr de maïs
- 1 boîte de 400 gr de tomates concassées
- 1 boîte de 200 gr de haricots rouges
- 125 ml d'eau
- basilic
- persil
- sel, poivre

1 boulette / 1 point

La recette

- Faire tremper le pain de mie dans le lait, une fois le lait absorbé par le pain de mie, le presser entre vos mains pour retirer l'excès de lait et le mettre dans un saladier.
- Mixer l'oignon et le poulet. Mettre le tout dans le saladier. Ajouter l'œuf, le persil, le lait restant, saler poivrer et mélanger bien le tout. Façonner vos boulettes. Si la préparation est trop collante vous pouvez fariner légèrement vos mains.
- Mettre l'huile dans la cuve et faire chauffer en mode dorer. Faire dorer les boulettes sur les deux faces puis les entreposer dans une assiette recouverte d'une feuille de papier absorbant. Stopper le mode dorer.
- Mettre dans la cuve (sans l'avoir rincée) le maïs égoutté, les haricots rouges rincés et égouttés, les tomates concassées, l'eau, le basilic, saler, poivrer et mélanger. Lancer une cuisson sous pression pour 10 minutes. Enfin remettre les boulettes dans la cuve et relancer une cuisson sous pression pour 5 minutes.
- Servir dès la fin de la cuisson.