

Boulettes de dinde à l'estragon

Pour 4 à 6 personnes

600g de blancs de dinde

3 brins d'estragon

80g d'olives noires dénoyautés

2 gousses d'ail

1 œuf

60g de chapelure de pain

farine

Hachez les blancs de dinde.

Epluchez les gousses d'ail et écrasez-les au presse ail.

Coupez les olives en petits morceaux et ciselez l'estragon.

Dans un saladier mélangez le poulet haché, l'ail pressé, les olives, l'estragon, l'œuf et la chapelure, donnez 2-3 tours de moulin à poivre, salez et mélangez bien tout les éléments.

Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une grande sauteuse.

Versez un peu de farine dans une assiette, prélevez des poignées de farce, façonnez les en boulettes, passez-les dans la farine puis faites-les dorer à feu vif dans la sauteuse sur toutes les faces, baissez le feu, couvrez et laissez cuire environ 5 minutes.