

CROQUETTES DE POULET AUX TOMATES SECHÉES ET OLIVES



Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de poulet
- 70 g de tomates séchées
- 1 oignon
- 1 c à soupe de sauce soja
- 1 c à soupe de farine
- 50 g d'olives vertes dénoyautées
- 80 g de chapelure
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Épluchez et hachez l'oignon. Faites-le fondre quelques minutes dans une poêle avec de l'huile d'olive. Coupez les tomates séchées et les olives en petits morceaux. Ajoutez les à l'oignon ainsi que la sauce soja, le sel et le poivre. Laissez caraméliser 2 minutes à feu doux. Préchauffez le four à 200°C.

Hachez la chair de poulet, mélangez-la avec la préparation caramélisée ainsi que la farine. Farinez bien vos main et formez des boules grosses comme des noix. Passez les dans la chapelure. Faites dorer les croquettes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Mettez dans un plat allant au four, faites cuire 8 à 10 minutes au four. Sortez les croquettes du four, plantez une pique en bois dans chacune d'elles et servez-les avec un accompagnement ou bien en apéritif.

Recette du blog A TABLE

www.latabledecarine.canalblog.com