



# Boulettes de poulet à l'italienne, grenailles et roquette

 **Temps de préparation**  
30 min à 1h

 **Difficulté**  
Facile



## Ingrédients

800 grammes de poulet haché  
1 œuf  
1 tasse de panko  
1 bouquet de basilic (ciselé)  
2 cuillères à soupe de pignons de pin (grillés)  
1 cuillerée à thé d'oregano  
1 oignon rouge (émincé)  
1 gousse d'ail (émincée)  
huile d'olive  
1 kilogramme de grenailles (précuites)  
3 brins de romarin  
2 échalotes (en rondelles)  
1 petit sachet roquette  
sel et poivre

## Méthode de préparation

- 1.** Mélangez le poulet haché, l'œuf, le panko, le basilic, les pignons de pin, l'origan, l'oignon rouge, l'ail, le sel et le poivre. Formez des boulettes que vous ferez dorer à l'huile d'olive ou à l'air-fryer.
- 2.** Entre-temps, faites revenir les grenailles à l'huile d'olive avec le romarin et les échalotes.
- 3.** Accompagnez les boulettes de grenailles et de roquette. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez.