



Boulettes de poulet, carottes glacées et sauce au yaourt



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

1 botte wortels
huile d'olive (+ un filet)
2 cuillères à soupe garam masala (mélange d'épices indiennes, remplacez-le éventuellement par du curry en poudre)
1 cuillerée à thé de poivre de cayenne
sel
600 grammes de poulet haché
1 tasse de panko
1 œuf
1 citron (le zeste râpé)
4 jeunes oignons (émincés)
sel et poivre
250 grammes de yaourt grec entier
1 citron (sap)

Méthode de préparation

- 1.** Épluchez les carottes sans les couper. Disposez-les sur une plaque de cuisson et aspergez-les d'huile d'olive. Assaisonnez-les avec le garam masala, le piment de Cayenne et le sel. Faites-les cuire pendant 20 minutes dans un four préchauffé à 200 °C et mélangez-les. Vérifiez si les carottes sont al dente, poursuivez la cuisson si nécessaire.
- 2.** Mélangez le poulet haché, le panko, l'œuf, le zeste de citron râpé et les jeunes oignons. Formez des boulettes que vous ferez dorer dans de l'huile d'olive.
- 3.** Mélangez le yaourt grec, un filet d'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre.
- 4.** Servez les boulettes avec les carottes et la sauce au yaourt.