

# Boulettes fermières

Recette  
proposée par :

Céline DELAUNAY,  
Diététicienne,  
Api Haute Normandie.

## Ingrédients :

200 g de blanc de poulet  
50 g de bûchette de chèvre  
½ oignon  
10 brins de ciboulette  
1 cuillère à soupe de chapelure  
1 œuf  
2 cuillères à soupe de farine  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
15 cl de coulis de tomates  
1 gousse d'ail  
2 pincées de piment de Cayenne  
1 cuillère à café de sucre en poudre  
Sel  
Poivre

Retrouvez les recettes sur  
[www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)

## Progression :

1. Couper le blanc de poulet en morceaux.  
Emincer l'oignon, ciseler la ciboulette.  
Mixer le tout, puis ajouter l'œuf battu et la chapelure.
2. Couper 8 petits dés de chèvre de 1,5 cm de côté environ.
3. Former 8 boulettes avec la préparation au poulet  
(Fariner si nécessaire). Fendre les boulettes en deux pour  
incorporer un dé de chèvre au centre puis refermer.
4. Faire cuire les boulettes avec un peu d'huile d'olive jusqu'à  
ce qu'elles soient dorées.
5. Préparer la sauce tomate : faire revenir l'ail écrasé dans 1  
cuillère à soupe d'huile. Ajouter le coulis de tomates, 1 cuillère  
à café de sucre, 2 pincées de piment. Saler, poivrer et laisser  
mijoter quelques minutes.
6. Servir 2 boulettes par personne accompagnées de la  
sauce tomate pimentée.

## Fromage de chèvre

Le fromage de chèvre se présente sous différentes formes : pyramides, crottins, bûches...  
Il est particulièrement bien digéré par l'organisme, et moins gras que les fromages au  
lait de vache quand il est frais.

Vieux de - 10 000 ans avant J.C, le lait de chèvre était le breuvage d'immortalité  
des dieux dans la mythologie grecque.

Aujourd'hui, la France est le 1<sup>er</sup> fabricant européen de fromage au pur lait de chèvre.

A chacun son inspiration, laissez vous surprendre par celle de votre chef !