http://cooknjazz.canalblog.com

Keftas de poulet au cumin

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de blanc de poulet
- 1 peu de piment
- 2 cs d'huile d'olive
- 2 cs de cumin en poudre
- 1 cs de curry
- 2 gousses d'ail
- 4 échalotes
- sel et poivre

Réalisation :

- Préchauffez le four à 200°C
- Epluchez l'ail et les echalotes et mixez avec les blancs de poulet et les épices
- Moulez cette préparation autour de petites brochettes en donnant une forme ovale et compressez bien
- Disposez les keftas sur une plaque à patisserie et arrosez d'huile d'olive, puis parsemez un peu de cumin
- Enfournez pour 10mn