

Reveusebleue_12



Coupez vos 6 escalopes de poulet en morceaux ... puis dans votre mixeur : déposez les morceaux + 2 beaux oignons rouges + 2 cuillères à soupe de sauce soja + 2 œufs entiers + 2 verres de chapelure + 200 grammes de gruyère râpé + sel + poivre
Faites des boulettes que vous aurez formé avec la paume de la main .. et écrasez les légèrement (comme pour les cookies) roulez les dans une assiette de farine puis dans votre panure (œuf en omelette dans un assiette et une autre assiette avec la chapelure)

Prenez votre **du tapis cuisson silicone LEKUE** et déposez les en attendant la cuisson, cela fait gagner du temps

Prendre une poêle et un peu d'huile pour la cuisson, lorsque celle-ci est bien chaude déposez y vos croquettes pour la cuisson recto verso doucement pas à feu vif

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez vous sur Zodiosphere.fr