



Temps de préparation : 15 MIN

Temps de cuisson : 15 MIN

Portions : 4

Ingrédients :

- 500 g (1 lb) de poulet haché
- 125 ml (1/2 tasse) d'oignon râpé
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya **VH**[®] ou de sauce soya à teneur réduite en sodium **VH**[®]
- 125 ml (1/2 tasse) de coriandre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 125 ml (1/2 tasse) de sauce à trempette aux prunes **VH**[®]
- 500 ml (2 tasses) de riz soufflé

Étapes :

1. *Préchauffer une grande poêle à frire à feu moyen.*
2. *Mélanger le poulet haché, l'oignon, la sauce soya **VH**[®] et la coriandre. Bien mélanger le tout et façonner 16 boulettes de 2,5 cm (1 po).*
3. *Mettre l'huile dans la poêle à frire, ajouter ensuite les boulettes de poulet et les faire brunir sur tous les côtés jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites, environ 15 minutes. Saler et poivrer, au goût.*
4. *Retirer les boulettes cuites et les mettre dans un bol avec la sauce aux prunes **VH**[®], mélanger pour bien enrober.*
5. *Ajouter le riz soufflé dans un autre bol. Embrocher toutes les boulettes et les tremper dans le riz soufflé, bien les enrober. Servir chaud.*



Boulettes de poulet croustillant sur bâtonnets

L'inspiration : L'habitude qu'ont les gens de partout dans le monde de déguster de la viande sur bâtonnet m'a inspiré ce parfait petit amuse-gueule, idéal pour votre prochaine réception.