



Les plats principaux

Nids d'hirondelle en croûte provençale

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Pour les nids d'hirondelle

400 grammes de haché de poulet
4 œufs (cuits dur, écaillés)
1 œuf
150 grammes de farine
100 grammes de chapelure
20 grammes de fines herbes Provençales

Pour la sauce tomate

1 oignon (coupé en morceaux)
1 poivron rouge (coupé en morceaux)
250 grammes de champignons
2 tomates (épelées, coupées en dés)
1 carotte (coupée en morceaux)
500 millilitres de passata
ciboulette (hachée)
poudre de paprika
poivre
sel

Méthode de préparation

Faites revenir l'oignon et ajoutez-y les morceaux de carotte, de poivron, de tomate et les champignons. Assaisonnez avec le paprika en poudre, du poivre et du sel. Laissez mijoter quelques minutes et ajoutez ensuite la passata de tomates. Laissez encore mijoter un peu la sauce puis mixez-la bien lisse. Terminez par la ciboulette hachée.

Préchauffez la friteuse à 180°C. Divisez le haché de poulet en petites portions. Enveloppez un œuf cuit dur dans chaque petite portion. Dans 3 petits ravers mettez dans le premier la farine, dans le deuxième l'œuf et dans le troisième un mélange de chapelure et d'épices provençales. Maintenant passez les boulettes de haché d'abord dans la farine, puis dans le jaune d'œuf et enfin dans le mélange d'épices. Cuisez ensuite les nids d'hirondelle

bien dorés dans la friteuse. Servez avec des petites pommes de terre et des fines herbes fraîches.

