

Boulettes de poulet, yaourt à la betterave et graines de sésame

2 yaourts brassés nature
500 g de filets de poulet
un œuf
une cuillerée à soupe de farine
100 g de mie de pain
une pincée de cumin
une petite betterave cuite
une cuillerée à soupe de graines de sésame
3 cl d'huile d'arachide

Hachez les filets de poulet avec une grille fine. Dans un saladier, mélangez la viande avec l'œuf, la mie de pain, le cumin, du sel et du poivre.

Malaxez bien puis façonnez des boulettes de la taille d'une noix. Saupoudrez-les de farine, roulez-les pour bien les enrober puis faites-les cuire dans une sauteuse avec l'huile d'arachide en les retournant régulièrement pour qu'elles soient uniformément colorées.

Pendant ce temps, mixez la betterave et passez-la au chinois. Mélangez cette purée avec les yaourts brassés. Salez et poivrez à votre convenance.

Dressez un peu de cette purée au centre des coupelles ou cuillères, déposez une boulette et parsemez de graines de sésame.

