

# BOULETTES DE POULET - CHOU-FLEUR - CONCOMBRE

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

800 g de chou-fleur

1 concombre

12 pommes de terre de la taille d'un œuf

500g de hachis de volaille

2 branches d'aneth

4 c à s de yaourt

4 c à c de moutarde

6 c à c de vinaigre

2 c à s d'huile

Poivre et sel

## PRÉPARATION

Epluchez les pommes de terre, faites les cuire dans de l'eau salée à petit bouillon pendant 15 minutes. Coupez les bouquets du chou-fleur. Faites le cuire dans de l'eau salée durant 15 minutes. Poivrez. Râpez le concombre. Ciselez l'aneth. Dans un bol, mélangez le concombre, l'aneth, la moutarde, le vinaigre et le yaourt. Salez, poivrez.

Salez et poivrez la viande hachée. Faites 6 petites boulettes. Faites chauffer 1 c à s d'huile dans une poêle. Faites dorer les boulettes jusqu'à la cuisson de celles-ci. Servez les pommes de terre, le chou-fleur, le concombre à l'aneth et les boulettes sur une assiette.

*Recette d'InfraLigne Hannut, un grand merci à Jane!*

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

415 Kcal

**BON APPÉTIT !**