



BOUCHÉES AU POULET *et au basilic*

24 bouchées

250 g	poitrines de poulet désossées, hachées fin	½ lb	<ul style="list-style-type: none"> • Dans un bol, mélanger le poulet, la chapelure régulière, 1 œuf battu, l'ail, l'oignon, le parmesan et le pesto. Saler et poivrer au goût. Réfrigérer 15 minutes. Façonner en boulettes. • Enrober les boulettes de farine, les tremper dans les œufs battus, puis les rouler dans la chapelure assaisonnée. Réfrigérer ½ heure. • Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu vif. Y faire dorer les boulettes, puis baisser le feu à moyen-doux et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les boulettes ne soient plus rosées à l'intérieur. Servir chaud.
50 ml	chapelure régulière PASTENE	¼ tasse	
1	œuf, battu	1	
1	gousse d'ail, hachée	1	
50 ml	oignon haché fin	¼ tasse	
50 ml	fromage parmesan italien PASTENE râpé	¼ tasse	
15 ml	sauce au basilic, pesto PASTENE	1 c. à s.	
125 ml	farine tout usage	½ tasse	
2	œufs, légèrement battus	2	
175 ml	chapelure assaisonnée PASTENE	¾ tasse	
10 ml	huile d'olive extra vierge PASTENE	2 c. à thé	
	sel et poivre		