Rouleaux de poulet n°2

Ingrédients :

- 500 g de blancs de poulet
- 2 oignons tranchés fins
- 3 gousses d'ail hachées
- 50g de parmesan râpé
- 40g de chapelure
- 40g de pousses d'épinards
-1 oeuf

Préparation :

- Hachez/mixez le poulet et mélangez avec l'oignon et l'ail, le fromage, la chapelure, les pousses d'épinards et l'oeuf dans un saladier.
- Formez des rouleaux et réfrigérez-lez 1 heure.
- Faites-les cuire 15/20 minutes à la vapeur...

Bonne dégustation*

www.pimpandpomme.com