

BOULETTES DE POULET



TEMPS DE PRÉPARATION
-30 MIN.



DIFFICULTÉ
FACILE



TEMPS DE CUISSON
-30 MIN.

INGRÉDIENTS

   x 16

Pour 4 à 5 personnes
16 boulettes Ø3,5/4 cm

280g blancs de poulet
échalotte

1 œuf

3 tranches pain de mie sans croûte

3 c. à soupe chapelure

(+ pour façonner les boulettes)

herbes fraîches au choix

(pour moi basilic et persil)

sel

poivre 5 baies

épices au choix

(pour moi 2 c. à café mélange d'épices
pour poulet rôti : paprika, ail, thym,
romarin, piment de Cayenne)



Déchirez les tranches de pain de mie en morceaux et mettez-les dans une petite moulinette. Moulinez rapidement pour réduire en miettes. Réservez.

Coupez le blanc de poulet en gros morceaux et hachez-le également à la moulinette.

Dans un grand saladier, rassemblez le pain de mie en miettes, le poulet haché, un peu (ou beaucoup si vous préférez) d'échalote émincée, l'œuf et la chapelure. Ajoutez les herbes fraîchement ciselées, salez, poivrez et versez un peu de mélange d'épices de votre choix. Mélangez jusqu'à obtenir une masse bien homogène.

Dans une petite assiette, versez de la chapelure. En vous aidant de 2 petites cuillères, prenez un peu de préparation et façonnez une boulette avec vos mains (environ 4 cm de diamètre). Roulez-la dans la chapelure et posez dans une assiette. Continuez ainsi pour toutes les boulettes.

Si vous voulez préparer une sauce maison, c'est le moment de commencer à la préparer...

Pour une sauce au curry pour 4 personnes, mettez 2 cubes de bouillon de légumes dans une poêle, couvrez d'eau et mettez sur le feu. Dès que l'eau bouillonne, mélangez pour que les cubes se dissolvent complètement dans l'eau. Ajoutez 300 g de crème fraîche et du curry, puis laissez mijoter sur feu moyen jusqu'à ce que la sauce épaississe. Dès que la consistance souhaitée est atteinte, baissez le feu sur très doux pour que ça reste chaud.

Dans une poêle, mettez un peu de matière grasse. Faites cuire les boulettes sur feu moyen/fort en retournant régulièrement pour qu'elles soient bien dorées sur tous les côtés.



Quand les boulettes sont bien dorées, vous pouvez baisser le feu sur très doux pour qu'elles restent au chaud jusqu'à ce que tout soit prêt pour servir.

Sinon, vous pouvez les laisser refroidir complètement, les transférer dans une assiette ou un plat, recouvrir de film alimentaire et réserver au frigo. Elles se conservent jusqu'à une semaine. Pour les réchauffer, vous pouvez soit les remettre dans une poêle ou dans un plat au four 😊