

Boulettes de poulet, champignons & estragon



@mandine.cuisine
INSTAGRAM

Quoi de meilleur que des boulettes moelleuses ? Avec ce trio poulet/champignons/estragon, vous ne voudrez plus jamais les manger autrement !

PREP
30 min

COOK
35 min

SERVES
6

LEVEL
Medium

Notes

- Pour un résultat plus lisse, je préfère passer ma sauce tomates au tamis, mais ce n'est une étape obligatoire ;
- Cette recette peut tout à fait être réalisée avec des filets de poulet sans crainte d'un résultat trop sec, le secret du moelleux, une panade (pain de mie + lait) ! ;
- Avec ces quantités, j'ai réalisé l'équivalent de 24 boulettes, soit 4 par personne.

Ingredients

18 ITEMS

BOULETTES DE POULET & CHAMPIGNONS

 Filet de poulet	500 g	 Champignons bruns	200 g
 Oignons jaunes bio	1	 Ail bio	2 gousses
 Parmesan	50 g	 Pain de mie sans additifs	2 tranches
 Lait bio	15 cl	 Chapelure	135 g
 Flocons de piment	0.5 c. à café	 Estragon	20 g
 Sel et poivre	-	 Huile d'olive bio	-

SAUCE TOMATE

 Tomates pelées en conserve bio	800 g	 Oignon bio	1
 Ail bio	2 gousses	 Flocons de piment	0.5 c. à café
 Sucre en poudre bio	2 c. à soupe	 Estragon	20 g

Method

5 STEPS

- 1** Hachez le poulet finement et réservez. Hachez également les champignons et ciselez l'oignon. Dans une poêle chaude et un filet d'huile d'olive, faites revenir l'oignon et quand il est fondant, ajoutez les champignons. Faites cuire à feu moyen pendant une dizaine de minutes ou jusqu'à ce que les champignons ne rendent plus d'eau. Laissez refroidir.
- 2** Dans un grand saladier, ajoutez le poulet haché, la chapelure, le parmesan râpé, la panade (les 2 tranches de pain de mie imbibées dans le lait), les flocons de piment, l'estragon ciselé, le mélange oignon/champignons cuit, l'ail écrasé, le sel & le poivre. Mélangez jusqu'à ce que tout soit bien incorporé. Formez ensuite de belles boulettes, d'environ 50g chacune.
- 3** Dans un filet d'huile d'olive, faites revenir les boulettes à la poêle, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Réservez.
- 4** Pour la sauce tomates, faites revenir l'oignon et quand il est fondant, ajoutez les tomates. Complétez avec les flocons de piment moulus et l'estragon ciselé. Laissez mijoter une dizaine de minutes sur feu moyen, avant de terminer en ajoutant l'ail écrasé, le sucre, le sel et le poivre. Mélangez, laissez mijoter encore 5 minutes. Mixez et réservez.
- 5** Dans la poêle des boulettes, versez la sauce tomates et les boulettes. Faites chauffer à feu moyen, à couvert, pendant une dizaine de minutes.

Serving

Dégustez bien chaud, avec des pâtes ou du riz !