



Recette culte : boulettes de poulet sauce champignons crémeuse

craquez (encore et encore !) pour nos incontournables

Recette Populaire

Durée de préparation : 40 min.



Qu'avez-vous pensé de cette recette ?
Scannez le QR code pour donner votre avis.

Retrouvez la recette complète et les détails de préparation en ligne.
<https://hfresh.cottey.fr/fr-BE/recipes/recette-culte-boulettes-de-poulet-sauce-champignons-cremeuse-230>

Détachez-moi ! _____

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez votre recette en vérifiant les dates limites de consommation. Rincez les produits frais et préparez les quantités indiquées ci-dessous.

Ustensils

Aucun ustensile particulier

Ingrédients pour 1-6 personnes

Ingrédient	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pomme de terre (gram)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons (gram)	65	125	250	250	375	375
Crème liquide (gram)	75	150	225	300	375	450
Crème de basilic (ml)	10	15	20	25	35	40
Ciboulette fraîche (gram)	2½	5	7½	10	12½	15
Boulettes de poulet haché aux épices méditerranéennes (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Haricots verts coupés (gram)	100	200	300	400	500	600
Bouillon de champignons ou de légumes à faible teneur en sel (ml)	50	100	150	200		
Beurre [végétal] (el)	1	2	3	4		
Huile d'olive (el)	1	2	3	4		
Moutarde (tl)	½	1	1½	2		
Vinaigre de vin rouge (el)	1	2	3	4		
Poivre et sel (naar smaak)	selon le goût	selon le goût	selon le goût	selon le goût		

À ajouter vous-même

Sel, poivre, huile et eau selon le goût.

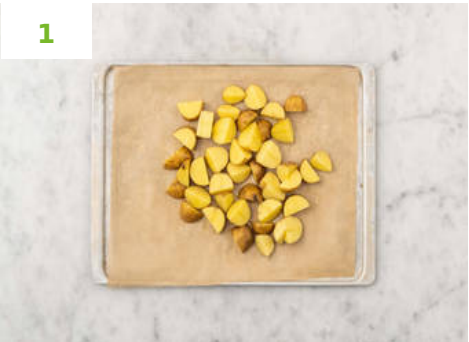
Valeurs nutritionnelles

Par portion	Quantité
Energie (kj)	3323 kj
Energie (kcal)	794 kcal
Vetten	47.7 g
waarvan verzadigd	20.7 g
Koolhydraten	58.4 g
waarvan suikers	9.8 g
Vezels	11.9 g
Eiwitten	30.6 g
Zout	1.8 g

Allergens

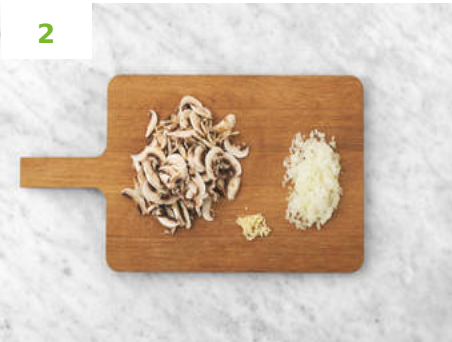
Lait (contient du lactose)

Vérifiez toujours les informations concernant les allergènes sur les étiquettes.



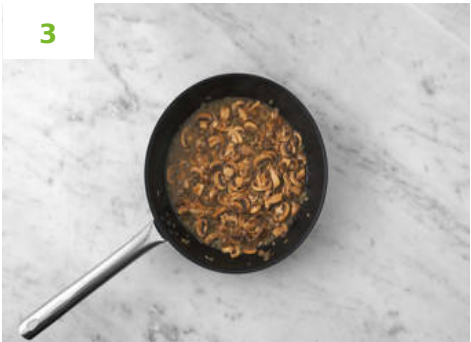
Aardappelen roosteren

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was de aardappelen en snijd in kwarten. Leg in een kom en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel de aardappelen over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven.



Snijden

Bereid de bouillon. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de champignons in schijfjes.



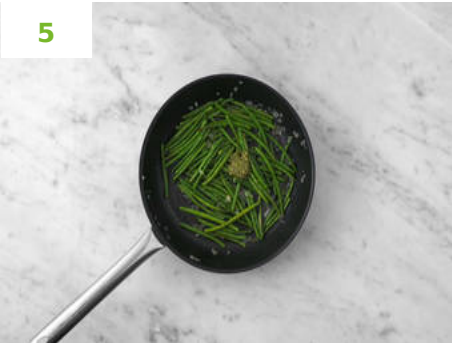
Bakken

Verhit de helft van de boter in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Halveer de gehaktballetjes en bak 2 - 3 minuten. Haal uit de pan en houd apart. Verhit de overige boter in dezelfde pan. Bak de helft van de knoflook en de helft van de ui 1 - 2 minuten. Voeg de champignons toe en bak 4 - 6 minuten. Blus af met de rode wijnazijn en de bouillon.



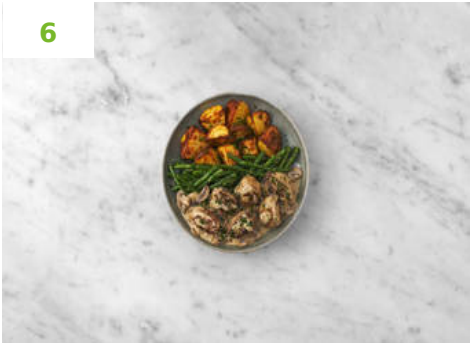
Saus maken

Roer de mosterd en de room door de saus en breng op smaak met peper en zout. Laat 8 - 9 minuten indikken. Leg daarna de gehaktballetjes terug in de pan. Laat, afgedekt, 4 - 5 minuten koken, of tot de saus is ingedikt en de gehaktballetjes gaar zijn.



Sperziebonen bereiden

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen. Verhit de overige olijfolie in een pan op hoog vuur. Bak de sperziebonen en de overige knoflook en ui 2 - 3 minuten. Blus af met een scheutje water en laat, afgedekt, 2 - 3 minuten stoven op middellaag vuur. Roer de basilicumcrème erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

Snijd of knip de bieslook fijn. Serveer de gehaktballetjes in de saus. Serveer de patatjes en sperziebonen ernaast. Garneer met de bieslook.

Bon appétit !