



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-231>

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.

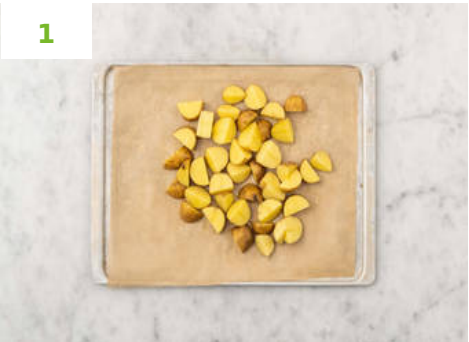
Valeurs nutritionnelles

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

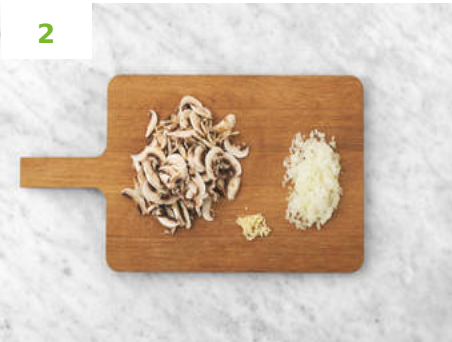
Lait (contient du lactose)

Vérifiez toujours les informations concernant les allergènes sur les étiquettes.



Aardappelen roosteren

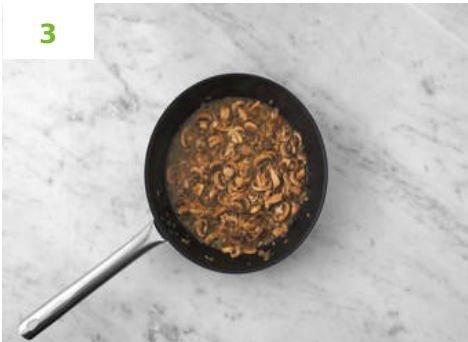
- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was de aardappelen en snijd in kwarten. Voeg toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Champignons snijden

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

Weetje: De champignons in dit recept bevatten niacine - een mineraal dat je zenuwstelsel ondersteunt.



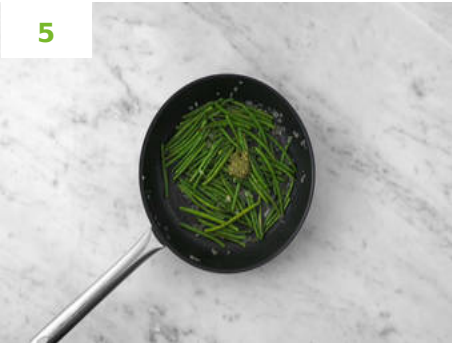
Champignons bakken

- Verhit een klontje boter in een diepe pan op middelhoog vuur.
- 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.
- Roer de mosterd en de culinaire room erdoor en breng op smaak met peper en zout. Laat 8 - 9 indikken.



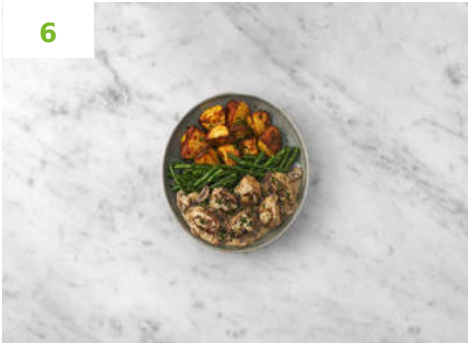
Gehaktballetjes bakken

- Halveer ondertussen de gehaktballetjes.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de gehaktballetjes 6 - 8 minuten, of tot rondom bruin.



Sperziebonen bereiden

- Verhit een scheutje 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 erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd of knip de bieslook fijn.
- Serveer de aardappelen op borden met alles ernaast.
- Schenk de champignonsaus eroverheen en garmeer met de bieslook.

Bon appétit !