



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-LU/recipes/recette-culte-boulettes-de-poulet-sauce-champignons-cremeuse-217>

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

À ajouter vous-même

Sel, poivre, huile et eau selon le goût.

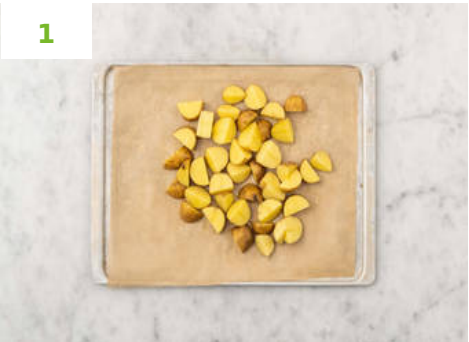
Valeurs nutritionnelles

Par portion	Quantité
Énergie (kJ)	3323 kJ
Énergie (kcal)	794 kcal
Graisses	47.7 g
dont saturés	20.7 g
Glucides	58.4 g
dont sucres	9.8 g
Fibres	11.9 g
Protéines	30.6 g
Sel	1.8 g

Allergens

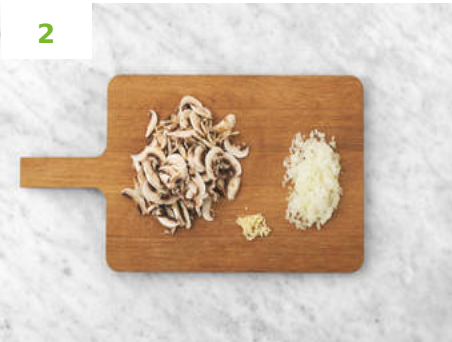
Lait (contient du lactose)

Vérifiez toujours les informations concernant les allergènes sur les étiquettes.



Rôtir les pommes de terre

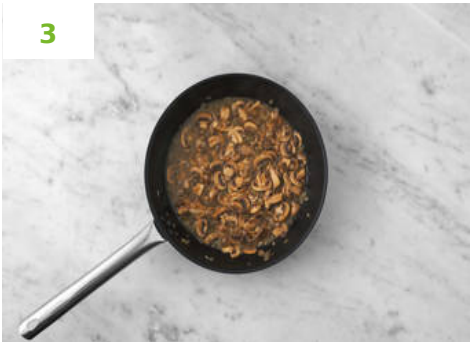
- Préchauffez le four à 210°C.
- Lavez les pommes de terre, puis coupez-les en 4.
- Mettez-les dans un bol, puis ajoutez-y 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez bien.
- Dispersez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 25 à 30 minutes. Retournez à mi-cuisson.



Émincer les champignons

- Préparez le bouillon.
- Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail.
- Détaillez les champignons en lamelles.

Le saviez-vous ? Les champignons de cette recette contiennent de la niacine. Cette vitamine renforce le système nerveux.



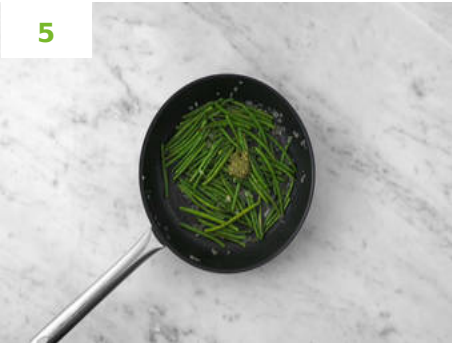
Cuire les champignons

- Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse à feu moyen-vif.
- Faites-y revenir la moitié de l'oignon et de l'ail 1 à 2 minutes.
- Ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Déglacez avec le vinaigre de vin rouge et le bouillon.
- Incorporez la moutarde et la crème, puis salez et poivrez à votre goût. Laissez réduire 8 à 9 minutes.



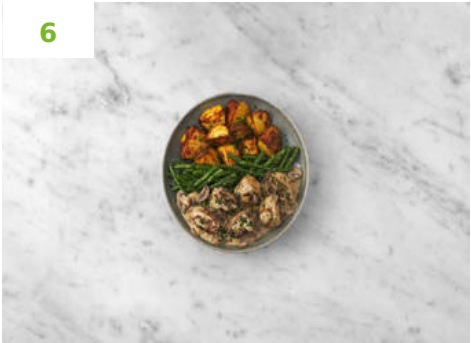
Préparer les boulettes

- Pendant ce temps, coupez les boulettes en deux.
- Faites fondre 1 noix de beurre dans une poêle à feu moyen-vif.
- Faites-y cuire/dorer uniformément les boulettes 6 à 8 minutes.



Préparer les haricots verts

- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive à feu vif dans une poêle et revenir les haricots verts avec le reste d'ail et d'oignon 2 à 3 minutes.
- Déglacez avec 1 filet d'eau, puis couvrez et faites cuire 2 à 3 minutes à feu moyen-doux.
- Mélangez-y la crème de basilic, puis salez et poivrez à votre goût.



Servir

- Ciselez finement la ciboulette (éventuellement aux ciseaux).
- Servez les pommes de terre sur les assiettes et disposez les autres ingrédients préparés à côté.
- Versez-y la sauce aux champignons.
- Garnissez de la ciboulette.

Bon appétit !