

Boulettes de poulet aux figes

SAUCE MIEL-MOUTARDE

6 PORTIONS



Préparation : 25 min



Cuisson : 25 min



Temps total : 50 min



POULET



- 1,3 kg de haché de poulet
- 2 œufs
- 40 g de corn flakes SG mixés
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 c. à café de cumin
- 2 c. à café de paprika fumé
- 1 c. à café de coriandre moulue
- Persil ou coriandre fraîche
- Sel, poivre

SAUCE



- 2 oignons
- 500 ml de bouillon de poulet
- 350 ml de crème sans lactose
- 2 c. à soupe de moutarde
- 1 à 1,5 c. à soupe de miel
- ½ c. à café de cumin
- ½ c. à café de paprika fumé
- Jus de 1 citron
- Sel, poivre
- 1 c. à soupe de Maïzena (si besoin)

FIGES & FINITION



- 7 à 8 figes
- 40 g d'amandes effilées
- Un filet de miel
- Poivre
- Persil ou coriandre fraîche

POUR LE RIZ



- 370 à 400 g de riz basmati (cru)



LE PETIT PLUS

Vous pouvez remplacer une partie de la crème par du lait de coco pour une touche encore plus gourmande !

VARIANTE



Des figes fraîches en saison apportent un goût incomparable, mais des figes séchées réhydratées fonctionnent aussi très bien.

ACCOMPAGNEMENT



Servez avec du riz basmati, du quinoa ou une purée de patates douces.



PRÉPARATION

1

PRÉPARER LA FARCE

Mélanger le haché de poulet avec les œufs, les corn flakes, les oignons, l'ail, les épices, les herbes, le sel et le poivre.



2

FORMER LES BOULETTES

Façonner des boulettes d'environ 45 à 50 g chacune (± 27 à 30 pièces) et les déposer sur une plaque de cuisson.



3

CUIRE LES BOULETTES

Enfourner à 200°C pendant 18 à 22 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et dorées.



4

PRÉPARER LA SAUCE

Faire revenir les oignons dans un peu d'huile 5 à 7 min. Ajouter le bouillon, la crème, la moutarde, le miel et les épices. Laisser mijoter 10 à 12 min. Épaissir avec la Maïzena si nécessaire. Ajouter le jus de citron et rectifier l'assaisonnement.



5

RÉUNIR

Ajouter les boulettes dans la sauce et laisser mijoter doucement 5 à 10 min.



6

PRÉPARER LES FIGES

Couper les figes en quartiers, les déposer sur une plaque, arroser d'un filet de miel et poivrer. Enfourner 5 à 7 min à 200°C.



7

GOÛTER & SERVIR

Ajouter les figes rôties et les amandes sur les boulettes. Parsemer de persil ou coriandre fraîche. Servir bien chaud avec le riz.



ASTUCE DU CHEF

Pour encore plus de saveurs, faites griller les amandes effilées à sec quelques minutes dans une poêle avant de les ajouter au plat.

