

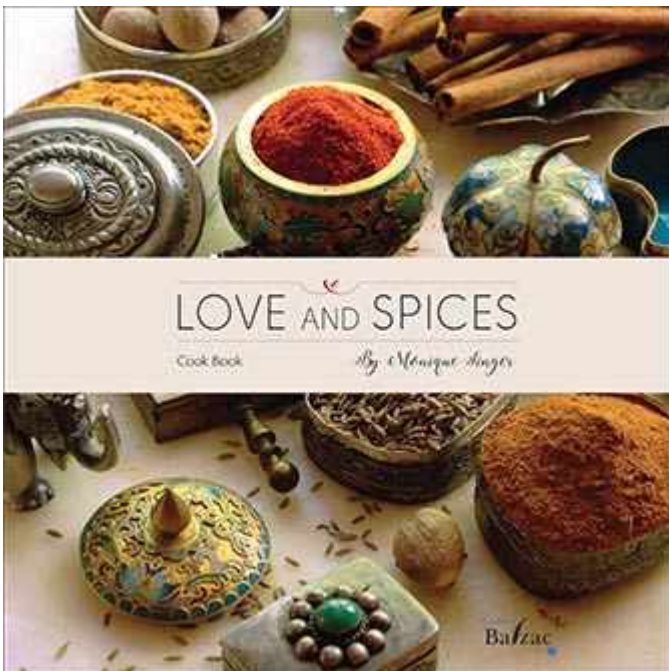


Amour et épices : Boulettes de poulet à la sauce safran citron

Description

L'un des plats préférés de mes enfants et petits-enfants !

Recette par **Monique Singer**



Il nous fait plaisir de vous offrir avec cette nouvelle série des exemples de recettes de [Love and Spices](#), un livre de cuisine en anglais magnifiquement illustré par **Monique Singer**. Avec cette série, vous découvrirez des recettes uniques dédiées à la cuisine aux épices, allant des hors-d'œuvre aux desserts.



Monique Singer sait faire parler, chanter et danser les épices ! Dès son plus jeune âge, aux côtés de sa grand-mère et de ses sœurs, elle a appris à créer une cuisine délicieuse et originale avec ses sens, ses mains et tout son amour.

De la table de sa famille aux fêtes de la jet-set qu'elle a organisées à New York, Los Angeles, au Venezuela, en Espagne, en Haïti et en Asie, peu importe l'aménagement, la fonction, l'atmosphère ou le style, la cuisine de Monique a laissé son empreinte sur les papilles des gens.

Bon appétit !

Boulettes de poulet à la sauce safran citron

Vous ne pouvez pas vous tromper avec des boulettes de viande pour un repas rapide lorsque vous avez des enfants affamés.

Elles sont excellentes dans une baguette.

Il est recommandé de porter des gants pour préparer les boulettes de viande. Huilez le bout des gants avant de les rouler – cela les rendra lisses et faciles à rouler.

Temps de préparation : 30 min | Temps de cuisson : 40 min | Rendement : 4 portions

BOULETTES DE POULET

- 1 lb / 450 g à 500 g, de poulet haché
- 1 oignon moyen, râpé
- 1 pomme de terre jaune moyenne, râpée
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 tasse / 100 g de chapelure Panko
- 1 1/2 c. à thé de cardamome
- 1 cuillère à café de ras el hanout
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1/2 c. à café de curcuma
- 1/2 c. à café de sel marin
- 1/2 c. à thé de poivre blanc fraîchement moulu

Dans un robot culinaire, mixer la pomme de terre, l'oignon et le poivron jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Dans un bol, incorporer le mélange de légumes avec le poulet haché.

Ajouter la cardamome, le gingembre, le ras el hanout et les miettes de Panko.

Mélanger, former des boulettes de la taille d'une grosse noix et mettre de côté.

Dans une casserole, portez 2 tasses / 500 ml d'eau à ébullition.

Placez les boulettes de poulet dans la casserole et faites-les bouillir pendant 1 minute.

Elles deviendront plus rondes et plus dodues.

Retirez-les et mettez-les dans la sauce au citron.

SAUCE SAFRAN CITRON

- 1 1/2 tasse / 350 ml de bouillon de poulet
- 4 c. à café de poivre blanc fraîchement moulu
- 2 c. à soupe d'huile d'olive



- 1/2 c. à café de curcuma
- 5 fils de safran
- 1/2 c. à café de sel marin
- 1/2 tasse / 120 ml / jus d'un citron

Portez le bouillon de poulet à ébullition avec l'huile, le safran, le curcuma, le jus de citron, le sel et le poivre. Réduisez le feu à moyen-doux.

Placez les boulettes de poulet bouillies dans la sauce.

Couvrez et laissez mijoter pendant environ 30 minutes jusqu'à ce que le bouillon soit réduit de moitié.

Ne vous inquiétez pas – il est normal que le mélange de poulet ait une texture molle. Elle se raffermira pendant la cuisson.

Images : Anne Fillion

Abonnez-vous à notre
infolettre pour être informé
de nos plus récents articles

S'inscrire

À lire aussi : [autres recettes](#)



Monique Singer est une créatrice culturelle maintenant basée à Montréal, qui voyage à travers le

monde, fait l'expérience d'autres cultures et partage ce qu'elle trouve le plus intéressant. Au sommet de sa passion pour l'alimentation se trouve son attirance pour les épices, leurs bienfaits et la saveur distinctive qu'elles apportent à tous les plats. [LinkedIn](#)

Image not found or type unknown



Categorie

1. Recette

Tags

1. Boulettes de poulet à la sauce safran citron
2. Chicken Meatballs with Saffron Lemon Sauce
3. livre de cuisine Love and Spices



-
4. Love and Spices cookbook
 5. main course
 6. Monique Singer
 7. plat principal

date créée
mars 2021