



Boulettes de poulet, sauce au safran

Durée de préparation : env. 50 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 700 à 800 g de boulettes de poulet
(en vente dans le commerce en détail)
- 1 échalote finement hachée
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 Cs de persil finement haché
- 1 Cc de moutarde forte
- 1 Cc de jus de citron
- 1 Cc de sel
poivre et paprika

Sauce au safran :

- 3 dl de bouillon de légumes
- 3 d de cidre sans alcool
- 1 Cs de beurre
- $\frac{3}{4}$ Cs de farine
- 1 dl de crème entière
- 1 sachet de safran
- $\frac{1}{2}$ poireau coupé en julienne



Préparation :

Sauce :

Amener le bouillon et le cidre à ébullition. Ajouter les boulettes de poulet et laisser pocher pendant 8 à 10 min. dans l'eau frémissante. Égoutter, récupérer le liquide et réserver les boulettes de poulet. Mesurer 4 dl de liquide.

1^{ère} étape

Faire fondre le beurre, singer avec la farine, faire un roux blanc. Ajouter l'eau de cuisson tout en remuant et amener à ébullition. Mélanger le safran à la crème et ajouter à l'appareil, puis ajouter la julienne de poireau et cuire à petit feu pendant 5 min.. Ajouter les boulettes de poulet et réchauffer le tout.

2^{ème} étape

Dresser les boulettes de poulet avec la sauce dans un petit saladier préchauffé.

Conseil

Servir de préférence avec des nouilles, de la purée de pommes de terre ou du riz.