

Boulettes de poulet, riz et crème à la moutarde

Ce qui est bien avec les boulettes c'est qu'elles sont faciles à faire et apportent une touche plus ludique aux assiettes ! Les petits les apprécient beaucoup et préfèrent d'ailleurs les déguster avec les doigts. Ici on vous propose une recette boulettes de poulet, accompagnées de riz et d'une crème à la moutarde.

Une bonne assiette généreuse à accompagner d'une salade ou de vos légumes préférés.

[Imprimer](#)

Boulettes de poulet, riz et crème à la moutarde

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Temps total: 30 minutes

Pour 6 à 8 personnes

Ingredients

- - 6 [filets de poulet en cubes Toupargel](#)
- - 200 g de [purée cuisinée carotte-potiron Toupargel](#)

Y a pas que les frites dans la vie

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>

- - 1 càs de [ciboulette coupée Toupargel](#)
- - 1 œuf
- - 250 g de [riz basmati](#)
- - 100 g de farine
- - 15 cl de vin blanc sec
- - 2 càs d'[échalotes en cubes Toupargel](#)
- - 30 cl de [crème liquide entière](#)
- - 1 càs de moutarde
- - Sel
- - Poivre

Instructions

1. Dans un robot mixeur, hacher le poulet en purée. Ajouter ensuite la purée froide de carotte-potiron Toupargel et 1 cuillère à soupe de ciboulette coupée Toupargel.
2. Ajouter 1 œuf entier et 50 g de farine, puis assaisonner de sel et de poivre.
3. Remixer légèrement à nouveau puis réserver au frais 1h.
4. Parallèlement, cuire 250 g de riz basmati selon le temps indiqué sur le paquet.
5. A l'aide d'une cuillère à soupe, prélever de la pâte et façonner des boulettes dans la paume de la main. Rouler les boulettes de poulet dans la farine avant de les frire 8 à 10 min dans un filet d'huile dans une sauteuse bien chaude.
6. Une fois toutes les boulettes cuites, les réserver au chaud. Dans la même sauteuse, ajouter le vin blanc pour déglacer les sucs de cuisson, laisser évaporer ? min toujours à feu moyen.
7. Ajouter 2 cuillères à soupe d'échalotes et laisser fondre.
8. Ajouter ensuite la moutarde, puis la crème et assaisonner (sel et poivre).
9. Laisser réduire la sauce encore ? min, puis napper les boulettes de poulet et servir avec le riz Basmati.

L'astuce du chef : Pour des boulettes encore plus gourmandes, ajoutez un bout de fromage au cœur de votre boulette pour avoir un cœur fondant à la dégustation.

Y a pas que les frites dans la vie

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>
