



5 15

# Boulettes au poulet, sauce Général Tao

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

12 minutes

## Information nutritionnelle

Par portion: calories 333; protéines 22 g; matières grasses 21 g; glucides 30 g; fibres 2 g; fer 3 mg; calcium 85 mg; sodium 652 mg

Le [poulet haché](#), vous connaissez? Utilisez-le pour confectionner ce délicieux plat de type asiatique! Les enfants en raffolent!

Vous aimerez aussi: [5-15: nos 20 meilleures recettes de boulettes!](#)

## Ingrédients



Poulet haché 450 g (1 lb)



Oignons verts 2, hachés



Poivrons 3 demi, de couleurs variées coupés en cubes



Sauce Général Tao 125 ml (1/2 tasse)



Sauce douce au piment rouge 125 ml (1/2 tasse), de type A Taste Of Asia

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

## Prévoir aussi:

- 60 ml (1/4 de tasse), nature de chapelure
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

## Facultatif:

- 15 ml (1 c. à soupe), haché de gingembre
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre entière

## Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger le poulet haché avec les oignons verts, la chapelure et, si désiré, le gingembre. Saler et poivrer.
- 2 Façonner 20 boulettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.
- 3 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les boulettes de 8 à 10 minutes.
- 4 Ajouter les poivrons et cuire de 1 à 2 minutes.
- 5 Dans un bol, mélanger la sauce Général Tao avec la sauce douce au piment rouge et 180 ml (3/4 de tasse) d'eau. Verser dans la poêle et porter la sauce à ébullition. Chauffer de 2 à 3 minutes.
- 6 Si désiré, parsemer de feuilles de coriandre au moment de servir.

## Idée pour accompagner:



### Riz basmati aux cinq épices

Dans une casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé) à feu moyen. Cuire 2 échalotes sèches (françaises) émincées 2 minutes. Ajouter 250 ml (1 tasse) de riz basmati rincé et égoutté ainsi que 2,5 ml (1/2 c. à thé) de mélange chinois cinq épices. Cuire de 1 à 2 minutes, puis verser 375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de légumes. Porter à ébullition, puis cuire de 18 à 20 minutes. Saler et poivrer. Parsemer de 2 oignons verts émincés.