

5
15

Boulettes style pâté au poulet

PRÉSENTÉ PAR : PENSEZ DINDON QUÉBEC

PORTIONS
4 (16 boulettes)TEMPS DE PRÉPARATION
15 minutesTEMPS DE CUISSON
16 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 411; protéines 27 g; matières grasses 22 g; glucides 27 g; fibres 5 g; fer 3 mg; calcium 52 mg; sodium 568 mg



Faites de poulet haché, de bouillon et de légumes en dés, ces boulettes style pâté au poulet sont la recette facile parfaite pour un repas réconfortant et bon pour la santé!

Ingrédients



450 g (1 lb) de poulet haché



125 ml (1/2 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide



2 carottes pelées et coupées en dés



2 branches de céleri coupées en dés



500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 60 ml (1/4 de tasse) de beurre
- 60 ml (1/4 de tasse) de farine

Facultatif:

- 375 ml (1 1/2 tasse) de pois verts surgelés

Étapes

- 1 Dans un bol, mélanger le poulet haché avec les flocons d'avoine. Saler, poivrer et remuer.
- 2 Façonner 16 boulettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.
- 3 Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Faire dorer les boulettes sur toutes les faces de 2 à 3 minutes. Réserver dans une assiette.
- 4 Dans la même poêle, cuire les carottes et le céleri de 1 à 2 minutes. Saupoudrer de farine et remuer 1 minute. Verser le bouillon et porter à ébullition en remuant.
- 5 Remettre les boulettes dans la poêle. Laisser mijoter de 12 à 15 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée.

- 6 Si désiré, ajouter les pois verts environ 5 minutes avant la fin de la cuisson des boulettes.