

Boulettes de poulet au psyllium

Boulettes de poulet au psyllium : des bouchées moelleuses, parfumées à l'oignon et aux herbes, où la texture tient parfaitement sans alourdir la chair. Le psyllium, hydraté brièvement, apporte une tenue souple qui laisse toute la place aux arômes du poulet, du persil frais et d'une pointe d'ail. À la poêle elles prennent une croûte dorée, gardent un intérieur juteux et se marient à merveille avec une sauce tomate maison simple. Idéales pour un dîner familial convivial, des tapas à partager ou pour préparer à l'avance et réchauffer, ces boulettes se préparent rapidement et demandent des ingrédients faciles à trouver. Lancez-vous : les premières lignes de préparation sont simples et la recette reste très accessible.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
20 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 500 g de viande hachée de poulet
- 1 petit oignon jaune, finement émincé
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 1 œuf
- 3 cuillères à soupe de chapelure (ou farine de pain)
- 1,5 cuillère à café d'enveloppes de psyllium
- 3 cuillères à soupe d'eau froide (pour hydrater le psyllium)
- 2 cuillères à soupe de persil plat ciselé
- 1 cuillère à café de thym frais ou séché
- 1 cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre noir

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

Psyllium



Scanner pour voir le produit

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour la cuisson
- 400 g de tomates concassées en conserve
- 1 échalote ou petit oignon (pour la sauce), haché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (pour la sauce)
- 1 pincée de sucre (facultatif)
- Quelques feuilles de basilic ou persil pour servir

Préparation

Préparez le psyllium: versez les 1,5 cuillère à café d'enveloppes de psyllium dans un bol et ajoutez 3 cuillères à soupe d'eau froide. Mélangez et laissez gonfler 3 à 5 minutes jusqu'à obtenir une texture légèrement gélifiée.

Pendant ce temps, émincez l'oignon et hachez l'ail et le persil. Pressez l'excès d'eau si l'oignon est très juteux.

Dans un grand saladier, mettez la viande de poulet, l'oignon émincé, l'ail, l'œuf, la chapelure, le persil, le thym, le sel et le poivre. Ajoutez le psyllium hydraté.

Mélangez avec les mains ou une spatule jusqu'à obtenir une farce homogène. Évitez de trop travailler la viande pour garder une texture tendre.

Laissez reposer la préparation 10 minutes au réfrigérateur: le psyllium va finir d'absorber l'humidité et stabiliser la farce, ce qui facilite le façonnage.

Formez des boulettes de la taille d'une grosse noix (environ 12 à 14 pièces), en pressant légèrement pour qu'elles se tiennent.

Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Déposez les boulettes et faites-les dorer 3 à 4 minutes de chaque côté en les tournant délicatement. Réduisez le feu si elles colorent trop vite.

Pendant la cuisson des boulettes, préparez la sauce tomate: faites revenir l'échalote hachée dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive 2 à 3 minutes, ajoutez les tomates concassées, salez, poivrez et laissez mijoter 8 à 10 minutes. Ajoutez une pincée de sucre si l'acidité est marquée.

Quand les boulettes sont dorées, ajoutez-les dans la sauce tomate et laissez mijoter 5 à 8 minutes pour achever la cuisson et mélanger les saveurs.

Servez chaud, nappé de sauce, avec du riz, des pâtes, une polenta crémeuse ou une salade verte. Parsemez de basilic ou de persil juste avant de passer à table.

Le conseil des Épices Curieuses

Laisser reposer la farce 10 minutes au frais améliore la tenue des boulettes. Si la préparation paraît trop humide, ajoutez une cuillère à soupe de chapelure. Pour une cuisson uniforme, ne surchargez pas la poêle et tournez délicatement.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit