



## ***Boulettes au poulet, feta et citron***

RECETTES - REPAS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 32 BOULETTES

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 20-22 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: OUI

# Ingrédients

---

## **Boulettes :**

- 1 1/2 livre de poulet haché
- 2 c. table d'ail, haché finement
- 1 c. table de zeste de citron
- 2 c. table de persil frais, ciselé
- 2 c. thé d'origan séché
- 3/4 tasse de chapelure nature
- 1/2 petit oignon jaune, haché très finement
- 1/2 tasse de feta, émietté
- 1 oeuf
- Poivre au goût
- Huile végétale

## **Sauce :**

- 1/3 tasse de jus de citron, fraîchement pressé
- 2 jaunes d'oeuf
- 3 c. table de beurre
- 2 c. table d'ail, haché
- 1 1/2 c. table de farine tout-usage
- 1 1/2 tasse de bouillon de poulet
- Une pincée de muscade moulue
- Zeste d'un citron

## **Accompagnements :**

- Purée de pomme de terre
- Un peu de persil frais
- Un peu de feta émietté
- Poivre

## Préparation

---

1. Mélanger tous les ingrédients des boulettes sauf l'huile. Former 30-32 boulettes.
2. Dans poêlon, chauffer un peu d'huile végétale et faire revenir les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Retourner les boulettes pendant la cuisson pour que tous les côtés soient dorés. Réserver.
3. Dans un bol, fouetter les jaunes d'œuf et le jus de citron de la sauce. Réserver.
4. Dans un poêlon, faire fondre le beurre.
5. Ajouter l'ail et faire cuire 1 à 2 minutes.
6. Ajouter la farine et bien brasser pendant 60 secondes.
7. Ajouter le bouillon et bien brasser.
8. Porter à ébullition et baisser le feu à moyen.
9. Cuire quelques minutes jusqu'à ce que la sauce épaisse un peu.
10. Baisser la chaleur à feu doux.
11. Prendre quelques cuillères à la fois et incorporer au mélange d'œufs pour tiédir lentement le mélange.
12. L'ajouter ensuite au reste de la sauce. Brasser sans arrêt.
13. Ajouter le zeste et la muscade.
14. Laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce ait la consistance désirée en brassant de temps à autre.
15. Servir sur des pommes de terre ou des pâtes.
16. Ajouter au goût du persil et du feta.
17. Poivrer au goût.