

Boulettes de volaille, sauce au fromage blanc
Préparation : 35 min. Durée : Cuisson : 10 min.

Ingrédients

Pour : 4 personnes : Calories : 398 kcal par personne
Pour réaliser 8 boulettes

Préparation de la farce

1 ou 2 échalote
1 d'ail
3 brins de persil
3 g de gingembre frais
2 g de basilic frais
415 g de blancs de poulet
1 blanc d'œuf
20 g de mie de pain
Sel et poivre
60 g de farine
36 g d'huile d'arachide

Sauce au fromage blanc

160 g de fromage blanc
1 jaune d'œuf
10 g de hachis d'ail, échalote, gingembre
12 g de vinaigre balsamique
Du sel et du poivre du moulin
2 g de basilic frais
1 g de ciboulette



Couper l'échalote en deux parties, le gingembre coupé en dés, la ciboulette ciselé, et les gousses d'ail
Placer dans le mixeur, échalote, ail, gingembre, mixer quelques secondes. Prélever 10 grammes pour la sauce.
Le basilic et la marjolaine Placé dans le bol du robot mixeur, tourner quelques secondes.

Dans un saladier, placer le hachis d'ail et d'échalote et gingembre et le hachis de persil et basilic.

Après les herbes aromatiques, hacher les blancs de poulet, la mie de pain. Ajouter dans le saladier contenant les herbes aromatiques, la viande et la mie de pain mixées, Séparer le blanc du jaune d'œuf Verser le blanc d'œuf dans le saladier, Mélanger vigoureusement la préparation du saladier avec une fourchette.

Séparer la farce en huit parties égales environ. Former 8 boulettes avec la farce et farinez-les.

Dans la poêle verser l'huile. Dès que l'huile est chaude, placer les boulettes farinées et faire dorer sur toutes les faces.

Mettre dans un bol le fromage blanc le jaune d'œuf, l'échalote et l'ail réservé... le vinaigre balsamique, Donner quelques tours de moulin à poivre, saler. et Mélanger bien.

Ajouter un peu de basilic et ciboulette ciselés sur le fromage blanc et mélanger. Placer au réfrigérateur pour que la sauce prenne tous les parfums voulus. Bon régime !!

