

NOM DE LA RECETTE : Boulettes de volaille au chou-fleur et pois chiches

NOMBRE DE COUVERTS : CVTS

POIDS DE LA PORTION : GRAMMES

PRIX PAR PORTION (3 boulettes de 60 gr/pers) : EUROS

TEMPS DE PREPARATION : MINUTES



INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Chou-fleur cuit	330	Gr	6,40€/kg	2,10	
Filet de poulet	340	Gr	26,99€/kg	9,17	
Pois chiches (cuits)	130	Gr	6,92€/kg	0,90	
Oignon rouge	160	Gr	2,99€/kg	0,48	
Gousse d'ail	1	Pce	10€/kg	0,05	
Gingembre	10	Gr	7,99€/kg	0,08	
Farine	20	Gr	1,49€/kg	0,03	
Fromage râpé	50	Gr	13,80€/kg	0,70	
Chapelure	100	Gr	8,98€/kg	0,90	
Beurre	20	Gr	14,20€/kg	0,28	
Sucre	15	Gr	3,59€/kg	0,05	
Coriandre moulue					
Sel, povre					
Huile d'olive					
TOTAL				14,74	

ALLERGÈNES :

MODE DE PRÉPARATION :

- 1) Préchauffer le four à 200°C
 - 2) Pocher les filets de poulet dans un bouillon aromatique 15 minutes (garder le bouillon pour la sauce)
 - 3) Éfilocher le poulet et laisser refroidir
 - 4) Laver et couper le chou-fleur en bouquets (conserver les cardes pour la sauce), cuire à la vapeur 10 minutes et laisser égoutter
 - 5) Écraser grossièrement le chou-fleur et les pois chiches
 - 6) Hacher finement l'ail, le gingembre et émincer l'oignon
 - 7) Faire caraméliser les oignons, l'ail et le gingembre dans le beurre en ajoutant le sucre à mi-cuisson et un fond d'eau si nécessaire, laisser refroidir
 - 8) Incorporer la farine, la chapelure, le fromage râpé et les épices
 - 9) Ajouter la volaille effilochée à la préparation et mélanger
 - 10) Former des boulettes de 60 gr avec le mélange
 - 11) Colorer les boulettes à la poêle dans une huile bien chaude et disposer sur une plaque de cuisson
 - 12) Enfourner 15 minutes.
- > Servir avec une sauce tomate (utiliser le bouillon de volaille et les cardes du chou-fleur pour la sauce)