

BOULETTES DE POULET A L'IRANIENNE



Pour 4 personnes

Ingrédients

500 g de blanc de poulet haché
1 œuf
2 oignons fanes
50 g de chapelure
50 g de pistaches décortiquées
25 cl de bouillon de volaille

1 c à c de cumin
1 c à c de coriandre
1/2 c à c de fenouil
1 c à s de farine
Coriandre ciselée
1 citron

Mélanger la viande hachée dans un saladier avec les oignons ciselés avec un peu de vert tendre, les pistaches hachées, la chapelure, les épices en poudre et l'œuf battu. Saler et poivrer. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Former des boulettes. Les faire dorer dans une sauteuse à feu moyen pendant 8 à 10 minutes. Réserver à couvert.

Faire un roux avec environ 15 g de beurre et la farine. Remuer puis incorporer le bouillon froid peu à peu. Porter à ébullition et laisser frémir 5 minutes sur un feu doux Verser la sauce sur les boulettes. Remuer pour bien enrober. Parsemer de coriandre ciselée et du citron coupé en quartiers.