



Boulettes de poulet et sauce tomate façon thaïlandaise

Accompagné de riz et d'épinards



 Total : 20-25 min.

 Facile

 À consommer dans les 3 jours

Dans cette version asiatique des boulettes de viande à la sauce tomate, vous ajouterez des condiments typiques de la cuisine thaïlandaise, à savoir du gingembre et de la sauce de poisson. En ce qui concerne les boulettes de viande, nous avons opté pour du poulet haché au lieu du bœuf haché - Le poulet est plus maigre et se marie mieux avec les saveurs asiatiques de ce plat.



Ail



Gingembre



Oignon rouge



Piment rouge *



Boulettes de poulet aux épices indonésiennes *



Sauce au poisson



Curry rouge *



Passata



Tomates cerises



Lait de coco



Épinards *



Riz pandan



Graines de sésame

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, une rape, une poêle et une sauteuse ou une poêle avec couvercle.

Recette de boulettes de poulet et sauce tomate façon thaïlandaise : c'est parti !



1 PRÉPARER

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole pour le riz. Râpez le gingembre et épépinez le **piment** rouge. Émincez l'ail, l'oignon rouge ainsi que le **piment** rouge.



4 CUIRE LE RIZ

Pendant ce temps, dans une casserole, faites cuire le riz à couvert pendant 12 à 15 minutes. Égouttez-le et réservez-le sans couvercle.



2 CUIRE À LA POÊLE

Dans une grande poêle (ou sauteuse), faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen. Faites-y dorer les boulettes de poulet 3 à 4 minutes. Retirez-les de la poêle et réservez-les séparément. Dans la même poêle, faites revenir l'ail, l'oignon, le **piment** rouge et le gingembre 1 à 2 minutes. Déglacez avec la sauce de poisson puis ajoutez la pâte de curry rouge. Faites revenir le tout encore 1 à 2 minutes puis baissez le feu.



5 GRILLER

Pendant ce temps, faites chauffer une poêle sans huile à feu vif et faites-y dorer les graines de sésame. Réservez-les hors de la poêle.



3 CUIRE LA SAUCE

Ajoutez la **passata de tomates**, les **tomates** cerises et le lait de coco. Remuez puis laissez cuire la sauce à feu moyen-doux. Remettez les boulettes de poulet dans la poêle. Laissez le tout mijoter, à couvert, pendant 10 à 12 minutes. Pendant ce temps, coupez les épinards grossièrement. Retirez le couvercle de la poêle après 7 minutes et ajoutez les épinards. Remuez et laissez réduire les épinards dans la sauce.



6 SERVIR

Servez le riz avec les boulettes de poulet à la sauce **tomate** façon thaïlandaise. Garnissez le plat avec les graines de sésame.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre (cm)	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Boulettes de poulet aux épices indonésiennes (g) *	105	210	315	420	525	630
Sauce au poisson (ml) 4)	10	20	30	40	50	60
Curry rouge (g) 1) 6) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Tomates cerises (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Épinards (g) *	100	200	300	400	500	600
Riz pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3634 / 869	472 / 113
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	16,2	2,1
Glucides (g)	92	12
Dont sucres (g)	18,0	2,3
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	3,7	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 6) Soja 7) Lait/lactose 11) Sésame
 Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque
 26) Sulfites

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

