



5 15

## Boulettes de poulet miel et sriracha

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

20 minutes

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 267; protéines 23 g; matières grasses 11 g; glucides 21 g; fibres 0 g; fer 1 mg; calcium 18 mg; sodium 614 mg

Amateurs de saveurs relevées? Cette recette facile de boulettes au poulet haché et sauce sriracha est pour vous !

### Ingrédients



Poulet haché  
450 g (1 lb)



Chapelure  
panko 125 ml  
(1/2 tasse)



sauce  
sriracha 15  
ml (1 c. à  
soupe)



Miel 45 ml (3  
c. à soupe)



Sauce soya  
30 ml (2 c. à  
soupe)

### Prévoir aussi:

- 1 oeuf
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché

### Facultatif:

- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger le poulet haché avec la chapelure, l'oeuf, l'ail et, si désiré, le gingembre. Saler et poivrer. Façonner 20 boulettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.
- 3 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les boulettes. Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée.
- 4 Pendant ce temps, porter à ébullition la sriracha avec le miel et la sauce soya dans une petite casserole. Laisser mijoter de 6 à 8 minutes à feu doux.

5 Badigeonner

## Idée pour accompagner

### • Purée de chou-fleur

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 1 gros chou-fleur coupé en bouquets de 8 à 12 minutes, jusqu'à tendreté. Bien égoutter. Dans le contenant du mélangeur, déposer le chou-fleur, 60 ml (1/4 de tasse) de fromage à la crème, 30 ml (2 c. à soupe) de beurre fondu et 5 ml (1 c. à thé) de fleur d'ail dans l'huile. Saler et poivrer. Émulsionner jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

---

## Idée pour accompagner

### Purée de chou-fleur

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 1 gros chou-fleur coupé en bouquets de 8 à 12 minutes, jusqu'à tendreté. Bien égoutter. Dans le contenant du mélangeur, déposer le chou-fleur, 60 ml (1/4 de tasse) de fromage à la crème, 30 ml (2 c. à soupe) de beurre fondu et 5 ml (1 c. à thé) de fleur d'ail dans l'huile. Saler et poivrer. Émulsionner jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

