

BOULETTES DE VOLAILLE ET ÉPIAIRE & SAUCE À L'ÉPIAIRE DES BOIS CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 16 personnes

Ingédient	Quantité
Parmesan en poudre	6 c. à s.
Chapelure	1 tasse
Poulet haché	1.20 kg
Échalotes	2 pcs
Oeufs	2 pcs
sauce soja	3 c. à c.
Huile d'olive	
sel et poivre	1 pincée
cème soja	700 ml
bouillon de volaille ou légumes	200 ml
Feuilles d'épiaire	40 gr (pour les boulettes)
Feuilles d'épiaire	75 gr (pour la sauce)

Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez l'épiaire (pour les boulettes) finement ciselée avec le poulet haché, les œufs, la sauce soja, la chapelure, le sel, le poivre, et le parmesan. Mélangez le tout à la main jusqu'à obtenir une préparation homogène. Évitez de trop mélanger pour ne pas rendre les boulettes trop fermes. Divisez et façonnez la préparation en boulettes

2. Préparez la sauce : Nettoyez et hachez grossièrement les feuilles d'épiaire pour la sauce. Hachez finement les échalotes et faites-les revenir dans de l'huile d'olive. Ajoutez le fond de volaille et laissez réduire. Ajoutez ensuite la crème soja et les feuilles d'épiaire et amener à ébullition. Coupez le feu, laissez infuser 10 minutes puis mixez finement. Rectifier l'assaisonnement.

3. Dans une grande poêle, ajoutez l'huile de cuisson et chauffez à feu moyen. Une fois chaude, ajoutez les boulettes en deux lots (environ 12 boulettes à la fois). Faites cuire les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées de chaque côté et bien cuites (environ 2 minutes par côté). Ajoutez un peu plus d'huile pour le deuxième lot si nécessaire. Retirez les boulettes cuites et réservez-les sur une assiette propre.

4. Servez les boulettes avec la sauce à l'épiaire. Vous pouvez accompagner ce plat de riz et de mange-tout légèrement sautés à la poêle.
