



Torah-Box.com

j u d a ï s m e e n t r e f e m m e s

BOULETTES DE POULET AU CITRON POUR PESSAH

Pour 8 personnes Temps de préparation : 20mn Cuisson : 15mn Difficulté : facile

INGREDIENTS

Pour les boulettes :

1/2 oignon

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

100g d'épinards surgelés préalablement vérifiés

1/2 courgette

2 gousses d'ail

1 œuf

1 cuillère à soupe de coriandre moulue

1 petit bouquet de coriandre fraîche

1 sachet de spigol



ASTUCES

N'oubliez pas de mettre des gants pour mélanger la préparation, car le spigol et le curcuma tachent la peau !

Si vous voulez une version plus Light, formez les boulettes, mettez-les sur une plaque de four avec du papier sulfurisé Cachère Lépeşa'h, et faites-les cuire pendant 15mn à 180 C.

Vous pouvez préparer ces boulettes à l'avance et les garder au congélateur avec ou sans la sauce.

1 cuillère à café de curcuma moulu

le zeste d'1/2 citron

1/2 verre de farine de Matsa (ou de féculé de pomme de terre)

400g de poulet haché

sel et poivre

Pour la sauce :

1/4 d'oignon coupé très finement,

1 gousse d'ail coupée finement

2 sachets de spigol

1 petit verre de vin blanc

le zeste d'1/4 de citron

le jus d'1/2 citron

1 cuillère à soupe de crème Parvé

REALISATION

Dans le bol d'un mixeur de Pessa'h, mettez l'oignon, l'ail, l'œuf, le spigol, le citron, la farine de Matsa, le sel, les légumes, le curcuma, la coriandre fraîche et la coriandre moulue, et mixez pour obtenir une sorte de purée. Dans un grand saladier, mettez le poulet haché et la préparation que vous venez de mixer. Mélangez bien à la main jusqu'à ce que tout soit homogène.

Dans une grande sauteuse, mettez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et étalez-la sur tout le fond de la sauteuse pour que ça n'attache pas. Faites revenir les oignons et l'ail finement coupé à feu moyen. Couvrez la sauteuse afin de conserver l'humidité. Ajoutez-y les épices et le zeste de citron, puis le vin blanc et le jus de citron. Formez les boulettes en prenant soin de vous mouiller les mains afin que vos boulettes soient belles et bien lisses. Installez-les dans la sauteuse et ajoutez-y si nécessaire un peu d'eau pour couvrir les boulettes à mi-hauteur. Remettez le couvercle de la sauteuse et laissez cuire au moins 20mn à feu doux. En fin de cuisson, ajoutez la crème Parvé, et délayez-la bien dans la sauce au citron. Ce plat est très bon accompagné de riz, de Quinoa, ou de purée de pommes de terre pour ceux qui ne mangent pas de riz pendant Pessa'h.

Si vous cuisinez du riz, n'oubliez pas d'acheter le riz Cachère Lépeassa'h et de consulter votre Rav pour savoir comment procéder à la vérification du riz pour Pessa'h.