

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM

RAGOÛT DE BOULETTES AU POULET



BOULETTES :

1 lb de poulet cru haché

1 oeuf

$\frac{1}{2}$ tasse de gruau

$\frac{1}{4}$ tasse de lait

1 oignon vert haché finement

1 gousse d'ail hachée

1 c. à table de poudre pour bouillon de bœuf ou de type Bovril

$\frac{1}{4}$ tasse de canneberges séchées

Farine pour enfariner les boulettes au moment de cuire

Huile d'olives

PRÉPARATION POUR LA COCOTTE :

1 oignon coupé en quartier ou 4 échalotes françaises coupées en deux

1 grosse carotte coupée en morceaux

8 choux de Bruxelles ou chou coupé en quartier

1 radis Daïkon ou panais pelé et coupé morceaux

3 tasses de sauce au jus (poudre en enveloppe du marché)

1 c. à thé de vinaigre balsamique

2 feuilles de laurier

Préparer tous les ingrédients pour la cocotte afin de vous permettre de les ajouter au moment venu.

Mélanger tous les ingrédients des boulettes (sauf la farine et l'huile) et façonner les boulettes de manière à en obtenir entre 9 et 12.

Préchauffer le four à 350°F.

Dans un grand poêlon antiadhésif, mettre l'huile et chauffer à feu moyen-élevé. Ajouter graduellement les boulettes et les faire griller environ 5 minutes de tous les côtés.

Déposer les boulettes grillées dans une cocotte avec couvercle allant au four, disposer par-dessus les légumes et verser ensuite le liquide. Ajouter de l'eau au besoin de manière à recouvrir les légumes à égalité. Mettre les feuilles de Laurier.

Couvrir et mettre au four 1 H 30.

Ce plat est vraiment de type "comfort food" c'est le ragoût de boulettes revisité qui contient déjà ses légumes et prêt à servir avec une bonne purée.

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM