

# BOULETTES DE POULET A LA CORIANDRE ( thermomix et Cookéo)



Pour mon Coup de cœur du dimanche une recette de [ALLRECIPES](#)

j'ai juste accompagné ces boulettes d'une sauce tomate

**Ingrédients ( pour 8 personnes ) :**

- 900 g de filets de poulet
- 60 g de chapelure
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de coriandre moulue
- une poignée de coriandre fraîche
- 2 cuillère à café de pâte de curry rouge
- 2 cuillères à soupe de jus de citron frais
- sel

**pour la sauce tomate:**

- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- 1 c à c de pâte d'ail
- 1 c à c de pâte de gingembre
- thym
- 2 boîtes de pulpe de tomate
- 1 c à s de concentré de tomate
- sel, piment
- 2 c à c de sucre roux

**Préparation:**

- **couper les blancs de poulet en morceaux**
- **mettre dans le bol, l'oignon coupé en deux, ainsi que la poignée de coriandre fraîche**
- **puis mixer 5 secondes à vitesse 5**
- **ajouter, le poulet, la chapelure, la coriandre moulue, la pâte de curry, le jus de citron, le sel**
- **puis mixer 15 secondes à vitesse 7, renouveler si besoin**
- **laisser mariner une nuit au frigo**
- **Avec des mains humides, façonner des boulettes de taille identique ( environ 30 boulettes)**
- **utiliser le Cookeo en mode manuel**
- **choisir cuisson classique puis le mode dorer, la machine débute en préchauffage**
- **ajouter 1 c à s d'huile d'olive, faire revenir en deux fois les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées sur chaque face.**
- **puis réserver**

### **Préparation de la sauce tomate :**

- **utiliser le Cookeo en mode manuel**
- **choisir cuisson classique puis le mode dorer, la machine débute en préchauffage**
- **ajouter 2 c à s d'huile d'olive, puis l'oignon émincé, l'ail, le gingembre et le thym**
- **puis faire dorer pendant 4 minutes**
- **puis ajouter les 2 boîtes de pulpe de tomate, le concentré de tomate, sel, piment**
- **ajouter les boulettes, remuer**
- **choisir ensuite l'option cuisson sous pression pour 10 minutes**
- **fermer et verrouiller le couvercle**
- **dès que la cuisson terminée, attendre de pouvoir déverrouiller le couvercle puis ouvrir**

*Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.*

**THERMOMINOUX 2017**  
<http://thermominoux.over-blog.com>