Boulettes de poulet, sauce crémeuse à la moutarde à l'Ancienne et riz

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 20mn

Temps de cuisson : 20mn

Ingrédients :

240g de blancs de poulet
1 gousse d'ail
1 oeuf
25 g de farine
40g de chapelure
3cl d'huile d'olive
½ bouquet de persil
Sel poivre
2cl d'huile d'olive pour la cuisson
25cl de crème fraîche épaisse
2 c.à.s de moutarde à l'ancienne Alélor
400g de riz

Etapes :

Pour les boulettes de poulet :

- Détailler en morceaux les blancs de poulet.
- Placer dans le bol du mixeur avec l'ail dégermé, le persil, le sel et le poivre.
- Mixer jusqu'à obtenir une farce.
- Rajouter un oeuf battu, la chapelure, la farine, l'huile.
- Bien mixer.
- Former des petites boulettes.
- Faire revenir dans une poêle chaude avec un fond d'huile.

Pour la sauce crémeuse à la moutarde à l'ancienne :

- Dans une petite casserole, mélanger la crème fraîche épaisse, la moutarde à l'ancienne, le sel et
  le poivre.
- Faire chauffer tout en mélangeant jusqu'à ce que la sauce ait une texture lisse et homogène (environ 3 minutes).

Pour le dressage :

- Faire cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante pendant 15 minutes environ.
- Servir les boulettes de poulet, la sauce crémeuse à la moutarde à l'ancienne et le riz bien chauds.