



Potage aux boulettes, chou rouge aux pommes et aiguillettes de poulet pané

Potage aux boulettes (pour 4 personnes)

- 3 poireaux
- 3 carottes
- 1 oignon
- 100 g de veau haché
- 150 g de porc haché
- 1 jaune d'oeuf
- 50 g de beurre
- 1 càs de chapelure
- 1 poignée de persil
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- Noix de muscade râpée
- Sel et poivre du moulin

1/ Lavez et coupez les légumes. Faites-les suer dans une cocotte avec le beurre.

2/ Versez 1 l d'eau bouillante, ajoutez le thym et le laurier. Salez, poivrez et laissez cuire 30'.

3/ Dans un saladier, mélangez le porc, le veau, le jaune d'œuf et la chapelure. Salez, poivrez, parfumez de noix de muscade. Formez des petites boulettes de viande.

4/ Mettez-les dans une poêle et mouillez à hauteur avec de l'eau, salez, poivrez et laissez frémir 10'.

5/ Lorsque le potage est cuit, passez-le au mixer, et rectifiez l'assaisonnement.

6/ Ajoutez les boulettes, saupoudrez de persil fraîchement concassé et servez aussitôt.



Chou rouge aux pommes et aiguillettes de poulet pané (pour 4 personnes)

- 500gr d'aiguillettes de poulet fermier
- 2 œufs
- 100gr de farine
- 100gr de chapelure
- 20 gr de parmesan râpé
- Origan séché
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin
- 1 chou rouge
- 2 gros oignons
- 2 grosses pommes (type Jonagold)
- Muscade râpée
- Vinaigre blanc
- 3 càs de cassonade
- 1 bouquet garni
- 50 gr de beurre

1/ Coupez le chou rouge en 4 et taillez-les feuilles en julienne.

2/ Faites fondre le beurre dans une casserole, et ajoutez-y les oignons émincés que vous faites légèrement colorés.

3/ Ajoutez le chou, et laissez-le fondre à couvert sur feu très doux. Laissez cuire +/- 30 minutes en remuant de temps en temps.

4/ Lorsque le chou est presque fondu, ajoutez les pommes épluchées et coupées en tranches, le sel, le poivre, la muscade râpée, un large filet de vinaigre, la cassonade et le bouquet garni.

5/ Laissez cuire sur feu très doux à couvert une heure et demie sans ajouter de liquide. Rectifiez l'assaisonnement et servez.

6/ Dans une assiette creuse, battez les oeufs en omelette.

7/ Dans une autre assiette creuse, mélangez la chapelure, le parmesan et ajoutez-y un peu d'origan.



8/ Passez les aiguillettes de poulet dans la farine. Trempez-les ensuite dans les oeufs battus et terminez par la chapelure. Faites-les dorer à la poêle dans de l'huile d'olive bien chaude. Epongez et servez.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_potage-aux-boulettes-chou-rouge-aux-pommes-et-aiguillettes-de-poulet-pane?id=8904420&emissionId=5931