



## BOULETTES ASIATIQUES

**PORTIONS**  
environ 20 boulettes

**CUISSON**  
12-15 minutes au four,  
10 minutes à la poêle

On connaît la version italienne des boulettes, qu'on peut ajouter à une sauce tomate et servir sur des pâtes. Voici une autre version de la boulette, qui fait fureur auprès des petits et des grands – on change quelques ingrédients, et nous voici en Asie ! Gageons que vous en garderez quelques-unes au congélateur pour un repas de semaine !

### INGRÉDIENTS

*Note : les ingrédients marqués d'une \* se retrouvent aux Halles Fleur de Lys.*

Huile végétale pour la friture

**¼ de tasse** de champignons shiitake, hachés

**1 c. à table** de sauce tamari\*

**1** blanc d'œuf

**450 g** de viande hachée au choix (boeuf\*, porc, poulet ou dinde)

**1** petit oignon, haché très finement

**1 c. à thé** de poudre d'ail\*

**1 c. à table** de gingembre finement râpé, ou plus au goût

**1 c. à table** de sambal oelek (facultatif)\*

**1 c. à table** de graines de sésame\*

**1 c. à thé** d'huile de sésame grillée\*

**1 c. à thé** de fécule de maïs

Pour servir : sauce soya épicée, riz, fèves germées, concombres marinés

### INSTRUCTIONS

- 1 Préchauffer le four à 350C et recouvrir une tôle à cuisson de papier parchemin.
- 2 Mélanger tous les ingrédients, sauf l'huile à friture, et former de petites boules de la grosseur d'une balle de golf.
- 3 Placer sur la tôle et faire cuire 12 à 15 minutes.
- 4 Faire chauffer l'huile végétale dans un profond poêlon et faire revenir les boulettes une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- 5 Pour servir, placer sur un nid de riz, garnir de fèves germées, de coriandre et de petits légumes marinés, et arrosez de sauce soya épicée.