



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.