



Poulet

Tsukune - brochettes de poulet japonaises



30 min 20 min 10 min

0

149

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Étape 1

Préparation de la sauce

- 1 Verser dans une casserole la sauce soja, le saké, le sucre et le mirin.
- Mettre la casserole à chauffer sur feu moyen, laisser frémir jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir. Réserver ensuite.

Étape 2

Préparation des boulettes de viande

- 1 Hacher le poulet.
- Râper le gingembre.
- Mettre dans un saladier la viande hachée, la chapelure, le gingembre, la sauce soja et la maïzena. Bien mélanger le tout.
- 4 Ajouter l'oeuf et mélanger à nouveau.
- 5 Avec le mélange, former des petites boulettes d'environ

Étape 3

Cuisson des tsukunés

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour le **Tsukune**

200 g Blanc(s) de poulet

1 unité(s) entière(s) Oeuf(s) entier(s)

2 c. à soupe Chapelure

1 c. à café Gingembre

1 c. à café Sauce soja

1 c. à café Maïzena

Ingrédients pour la sauce

2 c. à soupe Sauce soja

2 c. à soupe Saké

1 c. à soupe Sucre semoule

1 c. à soupe Mirin

Ingrédients pour la cuisson

1 c. à soupe Maïzena 1 c. à café Huile de tournesol

- 1 Mettre une casserole d'eau à chauffer sur feu vif.
- Rouler rapidement les boulettes de viande dans la maïzena.
- Quand l'eau est bouillante, baisser un peu le feu puis verser les boulettes. Les laisser dans l'eau frémissante pendant 2 à 3 minutes.
- 4 Ne pas hésiter à effectuer cette opération en plusieurs fois
- Retirer les boulettes de l'eau à l'aide d'une écumoire, bien les égoutter.
- Mettre une poêle à chauffer sur feu assez vif. Verser l'huile, ajouter les boulettes.
- 7 Les faire dorer rapidement en les remuant souvent.
- Verser la sauce et remuer encore jusqu'à ce que la sauce couvre bien les boulettes.
- **9** Enfiler 3 boulettes sur chaque pic.

Étape 4

Dressage

Saupoudrer éventuellement de piment japonais, servir

Ingrédients pour le dressage

1 Piment en poudre