



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.
- 2 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.
- 2 Râper le gingembre.
- 3 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 25 g.

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
frais**
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.
- 2 Rouler rapidement les boulettes de viande dans la maïzena.
- 3 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.
- 5 Retirer les boulettes de l'eau à l'aide d'une écumoire, bien les égoutter.
- 6 Mettre une poêle à chauffer sur feu assez vif. Verser l'huile, ajouter les boulettes.
- 7 Les faire dorer rapidement en les remuant souvent.
- 8 Verser la sauce et remuer encore jusqu'à ce que la sauce couvre bien les boulettes.
- 9 Enfiler 3 boulettes sur chaque pic.

Ingrédients pour le dressage

1 Piment en poudre

Étape 4

Dressage

- 1 Saupoudrer éventuellement de piment japonais, servir sans attendre.