Adèle Hugot

Viandes variées

Boulettes de viande aux parfums d'asie

50 min	20 min	30 min	0	430
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du four et des plats

1. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
2. Tapisser les plaques de four anti-adhésives de papier sulfurisé, réserver.

Étape 2

Préparation des boulettes de viande

1. Verser le boeuf et le porc hachés dans le bol du robot.
2. A l'aide de la lame d'un couteau de chef, écraser doucement la gousse d'ail, l'éplucher et l'émincer.
3. Effeuiller la coriandre puis la ciseler grossièrement.
4. Les branches de la coriandre peuvent être utilisées ultérieurement pour parfumer un bouillon par exemple.
5. Ajouter l'ail et la coriandre dans le robot contenant la viande.
6. Ajouter les oeufs, l'huile de sésame, la chapelure et le sel.
7. Mettre en marche le robot sur mode "pulse", 3 à 5 fois pour bien mélanger la viande aux autres ingrédients.
8. Ne pas trop mixer la viande pour éviter que la texture

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les boulettes de viande

- 250 g **Boeuf haché**
- 250 g **Porc haché**
- 1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 50 g **Chapelure**
- 2 c. à soupe **Coriandre**
- 1 c. à café **Huile de sésame**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 1 pincée(s) **Sel**

Ingrédients pour la sauce

- 6 c. à soupe **Sauce Hoisin**
- 1.5 c. à soupe **Sucre roux**
- 1 c. à soupe **Sauce soja**

Ingrédients pour le dressage

- 3 tige(s) **Ciboule(s)**
- 1 c. à café **Graines de sésame**

des boulettes ne devienne trop dure.

9. A l'aide d'une cuillère à glace, former des boulettes avec la viande, puis les disposer sur les plaques anti-adhésives.

10. Former des boulettes jusqu'à ce que toute la viande soit utilisée. On doit en obtenir environ 4 par personne.

Étape 3

Cuisson des boulettes de viande

1. Enfourner les boulettes. Laisser pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient cuites à coeur.

2. Pour une cuisson uniforme, retourner les boulettes en milieu de cuisson à l'aide d'une pince.

3. Sortir les boulettes du four.

Étape 4

Préparation de la sauce

1. Dans une casserole à revêtement anti-adhésif, mélanger au fouet les sauces hoisin et soja avec le sucre roux.

2. Mettre sur feu doux, laisser doucement mijoter la préparation pendant 1 minute, jusqu'à ce que le sucre soit fondu.

3. Sortir la casserole du feu et réserver.

Étape 5

Préparation de la garniture

1. Couper la ciboule en biais en n'utilisant que les parties blanches et vert clair.

Étape 6

Dressage

1. Disposer les boulettes de viande sur un plat de service.

2. Napper les boulettes d'un peu de sauce.

3. Garnir le plat de ciboule coupée et de graines de sésame.

4. Décorer les bords du plat avec la sauce restante. Servir sans attendre.