

Boulettes a l'asiatique

12 portions de 5 boulettes

Préparation 20 minutes

Cuisson 18 minutes

Prix 0,80 \$ par portion

Ingrédients

Boulettes

20 biscuits soda non saupoudrés de sel

450 g (1 lb) de porc haché mi-maigre

4 champignons blancs hachés finement

1/2 oignon jaune haché finement

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame grillé

30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché en pot

30 ml (2 c. à soupe) de gingembre haché en pot

30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée finement

1 ml (1/4 c. à thé) de flocons de piment fort

Sel

Sauce

60 ml (1/4 tasse) de miel

15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya

15 ml (1 c. à soupe) de sauce hoisin

5 ml (1 c. à thé) de sauce piquante de type Sriracha

15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame grillées (facultatif, en garniture)

Préparation

Boulettes

Préchauffer le four à 180C (350F). Placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.

Dans un grand bol, émietter les biscuits soda avec les mains. Ajouter le porc, les champignons, l'oignon, l'huile de sésame grillé, l'ail, le gingembre, la coriandre, le piment fort et une généreuse pincée de sel. Bien mélanger avec les mains.

Former 60 boulettes de la grosseur d'une cerise avec environ 15 ml (1 c. à soupe) de la préparation. Déposer sur la plaque de cuisson.

Cuire au four 18 minutes.

Sauce

Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce sauf les graines de sésame. Réserver.

À la sortie du four, déposer les boulettes directement dans le bol contenant la sauce. Mélanger pour bien enrober les boulettes.

Transvider dans une assiette de service creuse et saupoudrer de graines de sésame grillées. Servir avec des cure-dents à l'apéro.

Se conserve 4 jours au réfrigérateur ou 4 mois au congélateur, sans la sauce.

Faites des réserves?

Ces boulettes sont un parfait en-cas pour les apéros improvisés. Préparez-les à l'avance et congelez-les sans la sauce. Au moment venu, faites cuire les boulettes encore congelées 10 minutes au four préchauffé à 180C (350F) puis enrobez-les de sauce.

Variante

Cette recette est la version revisitée des classiques boulettes aigres-douces. On peut aussi les servir en plat principal, accompagnées de légumes sautés et de riz. Prévoyez alors 10 boulettes par portion.

Astuce

Les biscuits soda permettent d'obtenir des boulettes moelleuses et juteuses comme on les aime tout en utilisant de la viande hachée plus maigre. En plus, ils sont moins salés que la chapelure à l'italienne et plus simples d'emploi que la chapelure de mie de pain frais.

Note

Tout comme l'ail, le gingembre est vendu en pot, que ce soit en purée ou haché. On le trouve dans la plupart des épiceries, dans la section des fruits et des légumes, près de l'ail en pot. Pratique et rapide!

Valeur nutritive (par portion)

Par portion de 5 boulettes, à l'apéro

156 Calories

Protéines 8 g

Lipides 9 g

Glucides 12 g

Fibres 0 g

Sodium 172 mg

Par portion de 10 boulettes, en repas

Prix 1,61 \$ par portion

312 Calories

Protéines 15 g

Lipides 18 g

Glucides 24 g

Fibres 1 g

Sodium 344 mg

Boutique cuisine futée

ACCUEILÉMISSIONSCINÉMA DOCUMENTAIRE JEUNESSE ET FAMILLE LE SKWAT ZONE DE JEUX DES
PETITSHORAIREAPPLISZONE VIDÉONOUS SUIVRE

Politique de confidentialité?