

Boulettes Teriyaki

Recette pour 8 personnes

boulettes

900 g de viande de porc, bœuf ou dinde hachée
2 œufs
80 g de pain réduit en miettes
1 C à café de sel
¼ C à café de poivre blanc
1,5 C à café de sauce Worcestershire
¼ de cuillère à café d'ail en poudre
2 C à soupe d'eau (ou de lait)

Sauce

110 ml de sauce soja
600 ml d'eau
1 C à café de gingembre en poudre
½ C à café d'ail en poudre
80 ml de sucre de canne
2 C à soupe de miel
1 C à soupe de vinaigre de riz (ou de vinaigre de cidre)
2 C à soupe de fécule de maïs

Garniture (facultatif)

1 oignon vert émincé finement (partie verte et blanche)
3 C à soupe de cacahuètes grillées hachées
coriandre fraîche ciselée

Préparation

Mélange tous les ingrédients de la sauce.

Mélange tous les ingrédients pour les boulettes, la préparation doit être bien homogène. Façonne tes boulettes. Pour avoir des boulettes de même taille, j'utilise une cuillère à glace pour portionner, puis je les roule en jolies boules.

Dans une poêle antiadhésive, mets 1 C à soupe d'huile, puis fais revenir les boulettes. Ne les colle pas pour pouvoir bien les retourner. Tu devra peut-être les cuire en 2 fois. L'extérieur doit être bien doré. Ce n'est pas grave si l'intérieur n'est pas cuit, la cuisson se fera à la prochaine étape. Réserve les boulettes dans une assiette.

Dans la même poêle verse la sauce, et porte à ébullition, elle va épaissir un peu. Remets les boulettes, et laisse réduire à feu moyen doux pendant 10 à 15 minutes (ça dépend de l'épaisseur voulue pour la sauce).

Sers tes boulettes sur un lit de riz, quinoa, ou pâtes, avec la garniture (oignons, cacahuètes, coriandre).

