Boulettes à l'asiatique sur lit de riz

Ingrédients

• 2 livres de boeuf haché maigre
• 3/4 tasses de flocons d'avoine cuisson rapide, réduit en petits flocons dans un robot culinaire
• 2 oeufs, légèrement battus
• 1 petit oignon, haché finement
• 1 gousse d'ail, hachée finement
• 1/4 tasse de lait
• 1 c. thé de sauce Worcestershire
• 1 c. thé de sel
• Poivre au goût
• 3/4 tasse de cassonade
• 1/2 tasse de vinaigre de cidre
• 1 c. thé de sauce Worcestershire
• 2 c. thé de moutarde
• 1/2 tasse de sauce BBQ
• Légumes cuits au choix (brocoli, poivrons, céleri, pois mange-tout, carottes etc)
• Riz blanc
• Graines de sésame
• Coriandre fraiche
• Lime

Marche à suivre :

1. Préchauffer le four à 350 F.
2. Mélanger tous les ingrédients pour les boulettes. Former 18 boulettes.
3. Déposer sur une plaque légèrement graissée.
4. Mettre les ingrédients de la sauce dans un bol.
5. Fouetter jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés.
6. Couler la sauce sur les boulettes.
7. Cuire 30 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient bien cuites. Ne pas trop cuire, car la sauce finira par trop épaissir.