



Boulettes de poulet à l'asiatique

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VOLAILLES](#)



NOMBRE DE PORTION : 32 BOULETTES

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 20-22 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

Boulettes :

- 1 kilo de poulet haché
- 3/4 tasse de panko
- 2 oeufs
- 1 1/2 c. table de mirin
- 2 c. table de sauce soya
- 2 grosses gousses d'ail, hachées finement
- 1 c. table de gingembre frais, haché
- 3 oignons verts, ciselés
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive
- Huile de sésame

Sauce :

- 1/2 tasse d'eau
- 2 c. table de fécule de maïs
- 4 c. table de vinaigre de riz
- 1/2 tasse de sauce soya
- 1/2 tasse de sirop d'érable
- 3/4 tasse de cassonade
- 2 c. table de sauce hoisin
- 2 c. thé de sriracha

- 1 c. table de gingembre frais, haché finement
- 2 grosses gousses d'ail, hachées finement
- Flocons de piments (facultatif et au goût)

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 F.
2. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients des boulettes sauf les huiles.
3. Former 32 boulettes.
4. Chauffer un peu d'huile d'olive et d'huile de sésame dans une casserole.
5. Saisir les boulettes de chaque côté pendant quelques minutes jusqu'à ce que les boulettes soient dorées.
6. Déposer les boulettes sur une plaque et finir la cuisson des boulettes pendant 5-7 minutes dans le four.
7. Pendant ce temps, dans une petite casserole, mélangez l'eau et la fécule de maïs jusqu'à ce que la fécule soit bien dissoute.
8. Ajouter au mélange de fécule tous les autres ingrédients de la sauce.
9. Porter à ébullition à feu moyen vif pendant 2-3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.
10. Ajouter aux boulettes pour bien les recouvrir.
11. Servir sur des nouilles de riz avec des légumes vapeur, des poivrons grillés dans la poêle, de la coriandre, oignons verts, du jus de lime et des arachides si désirées.