Boulettes à l’asiatique sur lit de riz

RECETTES – REPAS – VIANDES

NOMBRE DE PORTION : 18 BOULETTES

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

Boulettes :

- 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 gout

Sauce:

- 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

Accompagnements:

- Légumes cuits au choix (brocoli, poivrons, céleri, pois mange-tout, carottes etc)

- Riz blanc
- Graines de sésame
- Coriandre fraiche
- Lime

Préparation

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.