



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Boulettes de poulet à la sauce teriyaki & riz



Pour 4 personnes



Très facile



40 min

4.06€

La portion (prix indicatif)



Un plat nippon avec des boulettes, chouette !

Suggestion pour pimper vos boulettes : utilisez une chapelure

coréenne appelée "panko", plus grosse que nos chapelures Occidentales.

Et ajouter un peu d'huile de sésame, des graines de sésame dorée pour une saveur encore plus asiatique.

Les ingrédients

- 400 g de Filet de poulet
- 300 g de Riz rond blanc
- 175 g de Champignon Shiitaké
- 0.25 pièce de Chou blanc
- 60 ml de Sauce teriyaki
- 4 gousse de Ail
- 1 botte de Cébette
- 7.5 g de Gingembre frais
- 30 g de Chapelure fine
- 1 pièce de Oeuf

Étapes de préparation



Préparation : 20 min



Cuisson : 20 min



Attente : 0 min

- 1 Nettoyez une botte d'oignons cébettes et émincez le vert et le bulbe finement. Vous pouvez utiliser des ciseaux pour couper les tiges vertes si c'est plus simple pour vous. ;) Mettez-les de côté dans un grand saladier.
- 2 Lavez 400 g de filet de poulet et dégraissez les morceaux si besoin. Coupez des gros cubes pour le mixer plus facilement.

Mixez-les pour obtenir du poulet haché (comme de la chair à saucisse). Mettez de côté dans le saladier avec les oignons.

- 3 Lavez puis mixez 175 g de champignons shiitake (vous n'avez pas besoin de nettoyer le mixeur). Mettez-le dans le saladier.
- 4 Épluchez et hachez 7.5 g de gingembre. Hachez ou râpez 4 gousses d'ail. Ajoutez-les dans le saladier.
Astuce de chef : utilisez le creux d'une cuillère pour éplucher le gingembre plutôt que l'économe ou le couteau.
- 5 Dans le saladier, ajoutez 1 càs d'huile de sésame (si vous en utilisez), 30 g de chapelure et 1 œuf.
Salez ($\approx \frac{1}{2}$ de càc) et poivrez généreusement. Mélangez pour obtenir une farce homogène.
- 6 Façonnez des boulettes de la taille d'une petite balle de ping pong. Vous en obtiendrez environ 25.
Vous pouvez les préparer jusqu'à un jour en avance. Dans ce cas, filmez-les et réservez-les au frais.

La cuisson

- 7 Quinze minutes avant de passer à table, faites cuire 300 g de riz selon les instructions indiquées sur le paquet.
- 8 Dans une poêle, chauffez de l'huile neutre à feu moyen.
Baissez le feu et ajoutez les boulettes. (Procédez en plusieurs fois si la poêle est trop petite pour cuire toutes les boulettes en une seule fois.)
Faites cuire la première face pendant 4 minutes. Retournez les boulettes.
- 9 Couvrez la poêle et continuez la cuisson pendant 4 minutes. Les boulettes doivent être dorées et bien croustillantes à l'extérieur.
(Rajoutez les boulettes si vous les avez cuites en plusieurs fois).

Versez 60 ml de sauce teriyaki dans la poêle sur les boulettes. Augmentez le feu et faites épaissir la sauce pendant 2 minutes. Retournez les boulettes pour bien les enrober. C'est prêt !
Astuce : si vous voulez une sauce plus épaisse qui nappe un peu plus les boulettes, mélangez $\frac{1}{2}$ càc de maïzena dans la sauce teriyaki.

- 10 Coupez des lamelles d'1/4 de chou blanc (avec un épluche-légumes pour des lamelles extra-fines) et répartissez-les dans vos assiettes. Disposez les boulettes teriyaki dessus et nappez avec un peu de sauce.
Parsemez vos assiettes avec des lamelles d'oignons cébette et (facultatif) des grains de sésame dorés.
- 11 Servez avec le riz bien chaud.