BOULETTES COREENNES À TOUTE VAPEUR

Une recette rapide à réaliser, sans odeur, de tendres boulettes aux saveurs " asiatiques ".

Image not found Image not found
https://vite-fait-b https://vite-fait-bienfaits.fr/wp-content/uploads/Boulettes-coreennes-1.jpg https://vite-fait-bienfaits.fr/wp-content/uploads/Boulettes-coreennes - 2.jpg

Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 15 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (12 à 15 boulettes)

- 250 g de bœuf haché

- 2 petits oignons blancs hachés (**ou** 1 oignon jaune moyen + ciboulette)

- 1 œuf entier battu

- 1 cm de gingembre frais **ou** ½ c. à s. de gingembre moulu **ou** ½ c. à s. de sauge séchée

- ½ gousse d'ail écrasée

- 2 c. à s. de sésame pilé au mixeur

- 2 c. à s. de farine

- ½ c. à s. d'huile d'arachide

- 2 c. à s. de sauce au soja (facultatif)

- poivre

Préparation

Bien mélanger la viande hachée, l’ail, le sésame, les oignons, l’huile et si vous voulez, le gingembre moulu ou la sauge. Poivrer.

Former des boulettes oblongues (ovoïdes), les fariner puis les passer dans les œufs battus. S’assurer que la boulette soit entièrement recouverte de farine et d'œuf battu.

Faire cuire 10 minutes à la vapeur.

Arroser de sauce soja (si vous n'avez pas d'aversion pour le sel ou de déviances du goût et de l'odorat) et râper du gingembre frais si vous avez choisi de l'utiliser (et non le gingembre moulu ou la sauge) juste avant le service.