



# TSUKUNE

## Brochette de boulettes japonaises



24 boulettes



30 min



15 min

### ON PRÉPARE ...

300g de poitrine de porc  
300g de hauts de cuisse  
ou de blanc de poulet  
1 œuf  
1 ciboulette thaïe  
1 c à s d'huile de sésame  
1 c à s de sauce de  
soja Kikkoman  
1 c à s de mirin  
¼ de c à c de sel  
Du poivre moulu  
1 c à s de fécule de maïs  
½ c à c de gingembre râpé  
5g de graines de sésames

### La sauce

50ml de sauce de  
soja Kikkoman  
30ml de mirin  
20ml de saké pour cuisine  
2 c à s de sucre roux

### ON PASSE À L'ACTION !

#### Les boulettes

- ★ Ciseler finement la ciboulette thaïe
- ★ Eplucher et râper le gingembre. Réserver l'équivalent d' ½ c à café
- ★ Hâcher la viande
- ★ Dans un récipient mettre la viande et le fécule de maïs, le mirin, l'huile de sésame, la sauce de soja Kikkoman, le sel, le poivre, le gingembre râpé, la ciboulette et l'oeuf
- ★ Mélanger énergiquement jusqu'à obtenir un mélange collant
- ★ Couvrir le plateau d'un film alimentaire pour éviter que les boulettes ne s'y collent
- ★ Verser quelques gouttes d'huile de sésame sur les mains
- ★ Former des boulettes de taille moyenne et les réserver sur le plateau que l'on placera dans le réfrigérateur pendant la préparation de la sauce

#### La sauce

- ★ Dans un bol mettre le sucre roux, le saké, le mirin, la sauce de soja Kikkoman
- ★ Mélanger jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissout
- ★ Embrocher les boulettes juste avant la cuisson (travailler sur du film alimentaire)
- ★ Mettre 1 c à soupe d'huile de tournesol dans une poêle chauffée à feu moyen
- ★ Faire dorer les brochettes 3 min en les retournant délicatement
- ★ Réduire le feu et laisser cuire de nouveau 3 min en les arrosant régulièrement avec la sauce
- ★ Servir les brochettes avec du riz arrosées d'un peu de la sauce et parsemées de graines de sésame

### ASTUCES & CONSEILS

- Le mélange des viandes de porc et de poulet permet d'avoir une texture pas trop sèche
- Au début les boulettes ne tiennent pas bien au bâton mais à la cuisson elles deviendront plus fermes
- Faire des boulettes de diamètre équivalent permet une cuisson plus homogène
- Le mirin est une sorte de saké très doux et légèrement sucré