

BOULETTES DE POULET À LA JAPONAISE



4 pers



30 min



20 min

VOTRE PANIER NETTO

Pour les boulettes

- 2 blancs de volaille
- 1 blanc d'oeuf
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1 gousse d'ail
- 10 g de gingembre
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à café de sucre

Pour les accompagnements

- 400 g de riz Cantonnais
- 1 bocal de pousses de soja
- 5 cl de sauce nem

PRÉPARATION

- 1.** Epluchez le gingembre et coupez-le en lamelles. Épluchez, dégermez et réduisez l'ail en purée.
- 2.** Mélangez la sauce soja, le vinaigre de riz, le sucre, l'ail et le gingembre.
- 3.** Versez ce mélange sur les blancs de volaille coupés en morceaux et mélangez.
- 4.** Otez les morceaux de gingembre et mixez les blancs de volaille au hachoir à viande ou au robot.
- 5.** Débarrassez dans un saladier et incorporez le blanc d'oeuf. Bien mélangez.
- 6.** Façonnez des boulettes de la taille d'une noix.
- 7.** Dans une poêle, faites chauffer à feu moyen l'huile de tournesol puis déposez les boulettes et grillez-les pendant quelques minutes sans couvrir.
- 8.** Versez le restant de la marinade pour laquer les brochettes et réservez au chaud.
- 9.** Faites chauffer le riz Cantonnais selon les indications sur le paquet.
- 10.** Egouttez les pousses de soja et rincez-les sous un filet d'eau.
- 11.** Dressez un lit de riz Cantonnais dans le fond d'une assiette creuse.
- 12.** Piquez les boulettes 3 par 3 sur des brochettes en bambou et déposez les sur l'assiette de riz Cantonnais. Accompagnez de pousses de soja croquant avec la sauce nem pour assaisonner.

ASTUCE DU CHEF

Ces boulettes sont tellement délicieuses, vous allez vouloir en avoir toujours sous la main. Doublez la recette et congelez-en la moitié pour un dîner en semaine rapide.