



Les plats principaux

Boulettes BBQ à la coréenne

Pour 4 personnes.

Ingrédients

500 grammes viande hachée
1 œuf
120 grammes de chapelure japonaise
2 jeunes oignons
1 cuillère à café de gingembre
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
2 cuillères à soupe de huile végétale
graines de sésame
coriandre
poivre
sel

Pour la sauce

60 millilitres de sauce soja
2 cuillères à soupe de miel
1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
1 cuillère à soupe de purée de tomate
1 ail
1 gingembre
1 cuillère à café d'huile de sésame

Méthode de préparation

Mélangez tous les ingrédients pour les boulettes dans un plat puis salez et poivrez. Avec le mélange formez des petites boulettes d'à peu près la taille d'une noix.

Chauffez l'huile végétale dans une grande poêle sur un barbecue très chaud. Rôtissez les boulettes bien dorées et cuites à coeur, cela prend environ 8 à 10 minutes.

Pendant que les boulettes cuisent, mélangez la sauce soja, le miel, le vinaigre de riz, la purée de tomate, l'ail, le gingembre et l'huile de sésame dans un plat séparé.

Dès que les boulettes sont cuites, ajoutez la sauce dans la poêle et laissez mijoter le tout jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu et que les boulettes en soient complètement imprégnées. Pour la finition saupoudrez les boulettes avec les graines de sésame, la coriandre et les jeunes oignons hachés.

