

Boulettes de poulet

☐☐☐ — tsukune

Ingrédients (pour 4 personnes)

tsukune

- 350 grammes de filet de poulet
- 150 grammes d'oignon
- 60 de champignons de Paris bruns
- 1 cuillère à soupe de fécule de pomme de terre
- 1 cuillère à soupe de panko (chapelure japonaise, la différence avec la française est qu'elle est beaucoup moins fine)
- 1 cuillère à café de sauce soja
- 1 œuf
- sel
- poivre

Sauce :

- ½ cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de sake
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de mirin

Préparation

- hacher les filets de poulet, les oignons et les champignons
- les verser dans un grand bol avec le reste des ingrédients puis bien mélanger à la main (j'y suis allé à la spatule en bois, ça va aussi) jusqu'à ce que le mélange soit homogène et collant
- humidifier les mains, former des petites boulettes et les aplatir
- chauffer une poêle à feu moyen avec de l'huile et disposer les boulettes
- retourner les boulettes pour dorer les deux côtés
- lorsque les deux faces sont bien dorées, retourner les boulettes et mettre un couvercle sur la poêle. Laisser cuire 3 minutes
- mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un bol
- absorber l'huile de la poêle avec un essuie-tout s'il y en a trop

- mettre la sauce
- tourner les boulettes encore et encore pour éviter de les griller
- quand les boulettes sont bien nappées de sauce, couper le feu et servir

Astuce

Vous pouvez préparer les boulettes en avance, les cuire sans la sauce et les congeler. Y aura plus qu'à les décongeler et à les faire cuire avec la sauce.

Révision #2

Créé 23 janvier 2020 15:19:32 par Luc

Mis à jour 27 janvier 2020 17:25:54 par Luc