



## Boulettes collantes asiatiques

12 portions

Préparation 20 min

Cuisson 18 min

Prix 0,80\$ par portion

### INGRÉDIENTS

#### Boulettes

- 20 biscuits soda non saupoudrés de sel
- 450 g (1 lb) de porc haché mi-maigre
- 4 champignons blancs hachés finement
- 1/2 oignon jaune haché finement
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame grillé
- 30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché en pot
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre haché en pot
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée finement
- 1 ml (1/4 c. à thé) de flocons de piment fort
- Sel

#### Sauce

- 60 ml (1/4 tasse) de mie
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce hoisin
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce piquante de type Sriracha
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame grillées (facultatif, en garniture)

### PRÉPARATION

#### Boulettes

- Préchauffer le four à 180C (350F). Placer la grille au centre du four. Tapiser une plaque de cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, émietter les biscuits soda avec les mains. Ajouter le porc, les champignons, l'oignon, l'huile de sésame grillé, l'ail, le gingembre, la coriandre, le piment fort et une généreuse pincée de sel. Bien mélanger avec les mains.
- Former 60 boulettes de la grosseur d'une cerise avec environ 15 ml (1 c. à soupe) de la préparation. Déposer sur la plaque de cuisson.
- Cuire au four 18 minutes.

#### Sauce

- Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce sauf les graines de sésame. Réserver.
- À la sortie du four, déposer les boulettes directement dans le bol contenant la sauce. Mélanger pour bien enrober les boulettes.
- Transvider dans une assiette de service creuse et saupoudrer de graines de sésame grillées. Servir avec des cure-dents à l'apéro.
- Se conserve 4 jours au réfrigérateur ou 4 mois au congélateur, sans la sauce.

### VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION DE 5 BOULETTES, À L'APÉRO)

156 Calories  
Protéines 8 g  
Lipides 9 g  
Glucides 12 g  
Fibres 0 g  
Sodium 172 mg

### (PAR PORTION DE 10 BOULETTES, EN REPAS)

Prix 1,61\$ par portion

312 Calories  
Protéines 15 g  
Lipides 18 g  
Glucides 24 g  
Fibres 1 g  
Sodium 344 mg



Télé-Québec

Crédit recette & photo:  
Cuisine futée & Télé-Québec