

metro



Boulettes General Tao

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote

12 PLAT PRINCIPAL | 0:10 PRÉPARATION | 0:30 CUISSON | 0:40 TEMPS TOTAL

Ingrédients

1 pqt Boulettes de veau assaisonnées Famille Fontaine

125 ml (1/2 tasse) Chapelure Panko

15 ml (1 c. à soupe) Huile

1 Échalote ciselée

1 Gousse d'ail hachée

1/2 Petit piment thaï haché (sans les pépins)

15 ml (1 c. à soupe) Gingembre haché

60 ml Sirop d'érable

Préparation

Pour les boulettes:

Tapisser une plaque à biscuit d'un papier parchemin.

Verser la chapelure Panko dans un bol.

Rouler les boulettes dans la chapelure Panko. Déposer les boulettes sur la plaque.

Cuire au four 25 minutes.

Pour la sauce:

Dans un petit chaudron, à feu moyen, chauffer l'huile et cuire l'échalote 2 minutes.

Ajouter l'ail, le gingembre et le piment thaï et poursuivre la cuisson 1 minute.

Ajouter le sirop d'érable, le vinaigre de riz, la sauce soya, l'huile de sésame, la sauce Hoisin, le ketchup, la sauce piquante et le poivre au goût.

Mélanger et laisser mijoter 5 minutes à feu doux.

Ajouter les boulettes dans la sauce.

Déposer les boulettes sur une assiette.

(4 c. à soupe)

15 ml Vinaigre de riz
(1 c. à soupe)

30 ml Sauce soya
(2 c. à soupe)

5 ml Huile de sésame
(1 c. à thé)

15 ml Sauce hoisin
(1 c. à soupe)

30 ml Ketchup
(2 c. à soupe)

2,5 ml Sauce piquante sriracha
(1/2 c. à thé)

15 ml Graines de sésame
(1 c. à soupe)

15 ml Ciboulette ciselee ou échalote verte
(1 c. à soupe)

Au goût Poivre

Garnir de graines de sésames et de ciboulette ou échalote verte.

Source: Max L'Affamé

Mentions légales

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
