



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Boulettes de viande au gingembre

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de chapelure
- 1/4 tasse d' eau
- 1 petit oignon , rapé
- 1 oeuf
- 1/4 tasse de coriandre (ou persil) fraîche, hachée
- 1/4 tasse de sauce soja
- 1 cuillère à table de gingembre frais, haché finement

ou:

- 1 cuillère à thé de gingembre moulu
- 1/2 cuillère à thé de pâte de piments ou sauce tabasco
- 1 lb de boeuf haché maigre
- 1 lb de porc haché maigre
- 2 tasses de bouillon de boeuf
- 2 cuillères à table de miel liquide
- 8 gousses d'ail hachées finement
- 1 boîte de châtaigne d'eau coupées en tranches, égouttées (14 oz/398 ml)
- 2 carottes coupées en deux sur la longueur, puis en tranches
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir du moulin
- 3 cuillères à table de fécule de maïs

Préparation	30 minutes
Cuisson	4 heures & 30 minutes
Portion(s)	8 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	2 g
Sodium	839 mg
Sucres	24 g
Protéines	25 g
Calories	328
Total gras	15 g
Cholestérol	94 mg
Gras saturés	6 g

1 tasse de fève germée (germe de soja)

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger la chapelure, l'eau, l'oignon, l'oeuf, la moitié de la coriandre et de la sauce soja, le gingembre et la pâte de piments. Ajouter le boeuf et le porc hachés et mélanger. Avec les mains, en utilisant environ 1 c. à tab (15 ml) à la fois, façonner la préparation en boulettes de 1 po (2,5 cm) de diamètre. Mettre les boulettes sur des plaques de cuisson tapissées de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur.

Mettre les boulettes dans la mijoteuse.

2. Ajouter le bouillon de boeuf, le miel, l'ail, les châtaignes d'eau, les carottes, le sel et le poivre dans la mijoteuse. Couvrir et cuire à faible intensité de 4 à 5 heures.

3. Dans un bol, délayer la fécule de maïs dans le reste de la sauce soja. Verser la préparation de fécule dans la mijoteuse et mélanger. Couvrir et cuire à intensité élevée pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Parsemer chaque portion des fèves germées et du reste de la coriandre.