



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

Votre courriel

Je m'inscris!



Boulettes de boeuf au gingembre et nouilles soba aux pois mange-tout

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

Boulettes de boeuf au gingembre:

- 1 lb de boeuf haché extramaigre
- 1 oeuf battu
- 1/3 tasse de chapelure panko
- 1 cuillère à table (+ 1/4 t) de sauce soya à teneur réduite en sel
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 2 cuillères à table de coriandre fraîche, hachée
- 1 oignon vert haché
- 1 cuillère à thé de zeste de lime râpé
- 2 cuillères à thé de gingembres frais, haché finement
- 1/2 tasse d'eau froide
- 1 cuillère à table de fécule de maïs
- 2 cuillères à table de sirop d'érable
- 1 1/2 cuillère à table de vinaigre de riz
- 1 cuillère à thé d'huile de sésame

Nouilles soba aux pois mange-tout:

- 1/4 tasse d'huile végétale
- 1 cuillère à table d'huile de sésame
- 2 cuillères à table de sauce soya à teneur réduite en sel
- 1 cuillère à table de sirop d'érable

Préparation	30 minutes
Cuisson	20 minutes
Total	50 minutes
Portion(s)	6 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	5 g
Sodium	975 mg
Protéines	27 g
Calories	510
Total gras	20 g
Cholestérol	85 mg
Gras saturés	5 g
Total glucides	56 g

- 1/4 tasse** de jus de lime
- 1 cuillère à thé** de zeste de lime
- 1** gousse d'ail
- 1 cuillère à thé** de gingembre frais , râpé
- 10 oz** de nouilles soba
- 4 tasses** de pois mange-tout parés
- 4** oignons verts coupés en tranches fines
- 1** petit piment oiseau coupé en tranches fines (facultatif)

PRÉPARATION

Préparation des boulettes

1. Dans un bol, mélanger le bœuf haché, l'œuf, la chapelure, 1 c. à tab (15 ml) de la sauce soya, l'ail, la coriandre, l'oignon vert, le zeste de lime et la moitié du gingembre.
2. Avec les mains mouillées, façonner la préparation en boulettes, environ 2 c. à tab (30 ml) à la fois. Déposer les boulettes sur une plaque de cuisson légèrement huilée. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur.
3. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'eau et la fécule. Dans un poêlon, mélanger le reste de la sauce soya et du gingembre, le sirop d'érable et le vinaigre. Porter à ébullition en brassant sans arrêt. Réduire à feu moyen. Incorporer le mélange de fécule en fouettant et poursuivre la cuisson pendant 1 minute, ou jusqu'à ce que la glace ait épaissi. Retirer du feu et incorporer l'huile de sésame.
4. Dans le poêlon, déposer les boulettes de bœuf cuites et mélanger délicatement pour bien les enrober de la sauce chaude. Réserver.

Préparation des nouilles

5. Entre-temps, dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile végétale, l'huile de sésame, la sauce soya, le sirop d'érable, le jus et le zeste de lime, l'ail et le gingembre. Réserver.
6. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles pendant 2 minutes. Ajouter les pois mange-tout et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes. Égoutter et rincer sous l'eau froide. Égoutter de nouveau.
7. Remettre les nouilles dans la casserole. Ajouter la sauce réservée, les trois quarts des oignons verts et la coriandre, et mélanger délicatement. Répartir les nouilles dans des bols et garnir des boulettes de bœuf réservées. Parsemer du reste des oignons verts et des tranches de piment, si désiré.