



Boulettes de poulet laquées au gingembre

★★★★☆

Des boulettes de poulet laquées d'une délicieuse sauce asiatique servies avec du riz et du brocoli

Type de plat

Plat principal

Cuisine

Asiatique

Temps de préparation 20 minutes

Temps de cuisson 20 minutes

Portions

4 personnes

Ingrédients

- 4 escalope de poulet
- 1 brocoli
- 2 cm gingembre frais
- 2 oignon nouveau
- 1 gousse ail
- huile d'olive

Pour la sauce

- 2 cuillère à soupe huile de sésame
- 4 cuillère à soupe beurre de cacahuètes crémeux
- 1 orange à jus
- 10 cuillère à soupe sauce soja
- 10 cuillère à soupe miel
- 6 cuillère à soupe vinaigre de cidre ou melfor
- sel et poivre

Instructions

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Emincez finement les oignons nouveaux. Pelez et dégermez l'ail. Pelez et rapez le gingembre. Ôtez le pied et détachez les fleurettes du brocoli.
3. Passez le poulet au hachoir puis ajoutez-y les oignons nouveaux, la gousse d'ail pressée et le gingembre râpé. Salez et poivrez puis mélangez bien. Formez des boulettes de la taille d'une balle de golf.
4. Préparez une plaque recouverte de papier cuisson et déposez-y les boulettes de poulet et le brocoli. Arrosez le brocoli d'huile d'olive, salez et poivrez puis enfournez le tout pour 15 minutes.
5. Pendant ce temps, préparez la sauce: dans une petite casserole, mélangez l'huile de sésame, la sauce soja, le jus de l'orange, le beurre de cacahuètes, le miel, le vinaigre de cidre. Poivrez selon votre goût (j'ai utilisé un peu de piment en poudre). Portez à ébullition et laissez cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe et réduise.
6. Versez la moitié de la sauce sur les boulettes et mélangez pour les enrober. Remettez 3 minutes au four. Servez avec du riz blanc et le reste de sauce.