

Boulettes de viande à la Japonaise au Thermomix

Ingrédients pour 2/3 personnes :

- 350 g viande de bœuf haché
- 1 œuf moyen (environ 53 à 63 g)
- 2 cuillères à soupe de chapelure
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 gousse d'ail
- 1 centimètre de gingembre frais
- 1 oignon blanc, avec la tige
- 500 g d'eau
- Sel & poivre moulu

. Pour la sauce

- 80 g de sauce soja
- 100 g d'eau
- 1 cuillère à soupe de miel, ou sirop d'agave
- 1 cuillère à soupe rase de fécule de maïs
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- Riz Basmati blanc

Préparation :

Mettez l'ail, l'oignon blanc et le gingembre dans le bol puis hachez 5 secondes à vitesse 5.

Raclez les parois du bol à l'aide de la spatule.

Ajoutez la viande, l'œuf, la sauce soja, la chapelure, le sel et le poivre à ajuster en fonction des goûts puis mixez 10 secondes à vitesse 5.

Formez des boulettes avec la viande et disposez-les sur le plateau vapeur.

Mettez l'eau dans le bol et placez le panier Varoma sur le dessus.

Faites cuire 20 minutes en mode Varoma sur vitesse 1.

Une fois les boulettes cuites, préparez la sauce.

Vider le bol et réserver les boulettes au chaud.

Mettez la sauce soja, la fécule de maïs, l'huile de sésame et le miel dans le bol puis chauffer 8 minutes à 100° C sur vitesse 2.

Versez la sauce sur les boulettes et mélangez bien.

Servez avec du riz Basmati.