

BOULETTES AUX CANNEBERGE ET AU PIMENT ROUGE(MIJOTEUSE)



2 lb (1 kg) de poulet haché extra maigre
2 œufs, moyens
1/2 tasse de coriandre, frais, fraîche, émincée
2 tranches pain, finement déchirées
4 gousses ail, émincées
2 c. à thé d'huile de sésame, grillées
1/2 c. à thé de poudre chinoise, cinq épices
1/2 c. à thé de poivre noir, fraîchement moulu
1 boîte sauce aux canneberges
2 c. à soupe de sauce soya faible teneur en sodium
2 c. à soupe de sauce aux huîtres
2 c. à soupe de vinaigre de riz
1 c. à thé de flocons de piment fort

-Fouetter les oeufs et incorporer au poulet haché avec la coriandre, le pain déchiré en petits morceaux, l'ail, l'huile de sésame, la poudre chinoise et le poivre noir dans un grand bol. Bien mélanger le tout avec les mains.

-Diviser le mélange de viande en 6; diviser chacune de ces parties en 6 autres morceaux pour former des petites boulettes d'environ 1 pouce (2,5 cm) chacune. Placer sur une tôle à biscuits enduite d'huile végétale.

-Cuire au four à 400°F (200°C) pendant 15 minutes avant de les tourner. Continuer la cuisson encore 10 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande indique 165°F (74°C). Placer les boulettes dans la mijoteuse.

-Mélanger les autres ingrédients pour la sauce et verser sur les boulettes en remuant légèrement pour les recouvrir.

-Couvrir la mijoteuse et cuire à feu vif pendant 1 à 2 heures. Servir immédiatement ou garder chaud à feu doux jusqu'à 2 heures.

Note: Épicées et sucrées! Servir ces boulettes comme hors d'œuvre de cocktail ou comme plat principal avec du riz. En doublant les ingrédients de la sauce, on peut en réserver la moitié comme trempette.

Publier par ***Le coin recettes de Jos***

(Source: Poulet.ca)