Recette boulettes japonaises et plancha de la légèreté à table

Recette boulettes de viande : même quand il ne fait pas beau la plancha peut s'utiliser en intérieur en la plaçant sous la hôte de votre cuisine. Elle va nous permettre d'adopter un mode de cuisson léger sans ajout de matières grasses pour cette recette boulettes japonaises. Une recette relativement simple à réaliser avec peu d'ingrédients et relativement peu onéreuse. Il vous suffira pour cette recette boulettes de rajouter des légumes à votre convenance. Pour l'heure j'ai choisi des haricots plats d'Espagne avec des champignons cuits dans un premier dans un bouillon puis finis de cuire à la plancha. Une recette japonaise revisitée à la sauce Sport et Regime.com.

Ingrédients de cette recette boulettes de viande

400 g de viande hachée

½ bouquet de persil

2 gousses d'ail

1 cuillère à soupe de soja

Sel et poivre

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à café de moutarde

400 g de haricots plats d’Espagne

200 g de champignons

100 g d’oignons congelés

1 bouillon de cube de légumes

Préparation de cette recette boulettes de viande

1° Lavez le persil et coupez les tiges. Gardez les feuilles uniquement.

2° Pelez l’ail et hachez le avec le persil.

3° Mélangez la viande avec le persil et l’ail dans un saladier. Puis ajoutez la cuillère de sauce soja, de curry, de moutarde, ainsi que le sel et le poivre. Cassez l’œuf et mélangez avec l’ensemble de la préparation.

4° Mettre au frigo en couvrant le saladier pendant au moins 15 minutes

5° Plongez les haricots verts d’Espagne, les oignons et les champignons dans une casserole d’eau avec 1 cube de bouillon de légumes. Laissez cuire 5 mn.

Egouttez l’ensemble de la préparation

6° Faites cuire les légumes sur la plancha et réservez ma viande au four

7° Préparez les boulettes puis installez-les sur des brochettes en bois.

8° Faites chauffer la plancha et faites cuire les brochettes

9° Placez les brochettes sur le côte de la plancha et faites revenir les légumes.

10° Servez l’ensemble

Liste des courses pour cette recette japonaise

400 g de viande hachée

½ bouquet de persil

2 gousses d’ail

Soja

Curry

Moutarde

400 g de haricots plats d’Espagne

200 g de champignons

100 g d’oignons congelés

1 bouillon de cube de légumes

Des suggestions pour cette recette japonaise. N’hésitez pas à me contacter ou à commenter.

Recette boulettes de viande japonaise cuites à la plancha *by jphil3600*