



Boulette Orientale



Pour agrémenter l'apéro , rien de tel que de petites boulettes orientales à servir chaudes , tièdes ou froides !

Ingrédients :

300 gr de haché de bœuf ou Porc

1 œuf entier

30 gr de coriandre fraîche

30 gr de poivron rouge émincé extra fin

25 gr d'oignon haché fin

1 gousse d'ail pressée

25 gr de gingembre épluché et râpé

5 gr de curcuma en poudre

15 gr de cumin en poudre

Sel & poivre

Huile d'olive supportant la cuisson

Un peu de farine

Préparation :

Préparer l'oignon , l'ail et le gingembre.

Émincé le poivron rouge extra fin à la limite d'obtenir de la purée.

Préparer un plat (plat) ou platine avec la farine.

Dans un récipient froid , mélanger votre viande , les épices ainsi que l'œuf entier .

Bien malaxer pour amalgamer le tout sans rester des heures non plus pour ne pas chauffer la viande.

Former des boulettes de +/- 4 cm de diamètre .

Déposer dans le plat contenant la farine et rouler légèrement vos boulettes pour former une pellicule .

Faire chauffer une poêle avec l'huile d'olive .

Faites cuire vos boulettes une dizaine de minute en prenant soin de les retourner afin qu'elles ne collent pas et soient dorées de toutes parts .

Placer sur un papier absorbant quelques secondes avant de servir.

Vous pouvez accompagner de la sauce de votre choix .

Info – conseils :

L'oignon doit être haché finement pour ne pas retrouver de gros morceau à la dégustation.

Les épices sont une question de dosage que seul vous définissez , mais attention à ne pas exagérer quand même au risque que ce soit immangeable !

Vous pouvez en préparer d'avance et les congelées cuites.

Vous pouvez opter aussi pour une cuisson à basse température au four , 1h à 70 °