



Boulettes d'épaule d'agneau yakitori et riz sauté

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Temps de repos : 1 heure

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 600 g d'épaule d'agneau haché
- 1 œuf
- 1 citron vert
- 600 g de riz basmati cuit
- 4 tiges de cive
- ½ chou rouge
- 1 petit bouquet de coriandre
- 4 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de sauce soja salée
- 1 c. à soupe de Maïzena
- ½ c. à café de gingembre en poudre
- 100 ml de sauce yakitori
- 1 c. à soupe de graines de sésame noir
- 150 ml de vinaigre de riz
- 100 g de sucre en poudre
- Sel et poivre du moulin

1. Dans une casserole, faire bouillir le vinaigre de riz et le sucre puis ajouter le chou préalablement émincé. Saler et poivrer. À la reprise du bouillon, faire cuire 15 minutes. Déposer le tout dans un bocal hermétique et conserver au frais au moins une heure.
2. Ciseler finement 2 tiges de cives dans un saladier. Ajouter l'agneau haché, l'œuf entier, la sauce soja, la Maïzena, la poudre de gingembre, du sel et du poivre. Mélanger bien le tout et réaliser 24 boulettes de taille identique. Les piquer 3 par 3 sur des bâtonnets en bois préalablement humidifiés.
3. Chauffer une cuillère à soupe d'huile de sésame dans une poêle puis saisir les brochettes jusqu'à ce qu'elles commencent à se colorer. Ajouter ensuite la sauce yakitori et cuire pendant 10 minutes tout en arrosant régulièrement la viande. Chauffer l'huile de sésame dans un wok et faire sauter le riz pendant 5 minutes à feu très vif.
4. Servir le riz avec les brochettes, les pickles de chou rouge et du citron vert. Parsemer le tout de sésame noir et de coriandre fraîche.

Astuce

Pour encore plus de goût, préparer le chou rouge la veille et laisser le mariner toute une nuit.