



Boulettes à la Thaïlandaises

Les boulettes

- 350 g de dinde hachée
- 10 g (2/3 de c. à table) d'huile de canola
- 15 g (1 c. à table) d'oignons
- 20 g (11/2 c. à table) de blancs d'œufs
- 5 g (1 c. thé) de gingembre en purée
- 1 g (3 c. thé) de ciboulette sèche
- 2 g (1/2 c. thé) de sel
- 1 pincée de poivre

La sauce thaïlandaise

- 350 g (1 ½ tasse) d'eau
- 5 g (1 c. thé) de base de poulet réduite en sodium
- 6 g (1 c. thé) de farine de sorgho
- 2 g (1/2 c. thé) de gingembre en purée
- 2 g (1/2 c. thé) de citronnelle
- 1 g (1 c. thé) d'épices chinoises
- 2 g (1/2 c. thé) de sambal oelek (pâte de piment)
- 1 g (3 c. thé) de ciboulette sèche

Les légumes

- 150 g (1 ½ tasse) de champignons
- 120 g (1 ½ tasse) de brocoli
- 80 g de céleri coupé en dés
- 180 g (2 ¼ tasses) de légumes asiatiques

Les nouilles

- 90 g de nouilles konjac large, non cuit



Boulettes à la Thaïlandaises

La mise en place

Peser tous les ingrédients des boulettes, hacher les oignons et mélanger ensemble jusqu'à consistance homogène. Mélanger ensemble tous les ingrédients de la sauce. S'assurer de diluer la farine dans l'eau froide pour éviter la formation de grumeaux.

Couper les champignons en tranches et défaire le brocoli en petits bouquets. Pour les légumes asiatiques, vous pouvez vous procurer un mélange en épicerie. Dans un grand bol déposer les nouilles konjac. Réservez

Avec le mélange de dinde hachée, façonner de petites boulettes de la grosseur d'une balle de golf (12 unités). Déposer les boulettes dans une tôle sur un papier à cuisson et cuire au four préalablement chauffé à 350 degrés pendant 20 minutes.

Faire chauffer la sauce jusqu'à ce qu'elle commence à épaissir légèrement et y ajouter tous les légumes. Cuire à feu doux pendant 12 à 15 minutes et remuer légèrement pendant la cuisson.

Faire bouillir de l'eau et la verser sur les nouilles de Konjac de façon à bien les couvrir.

Couvrir avec un papier film et laisser reposer pendant 10 minutes puis les égoutter.

Pour monter les assiettes, faire un nid dans chaque assiette avec les nouilles, y ajouter les boulettes et napper avec la sauce aux légumes.

Valeur nutritive :

Protéines : 24 g / Glucides : 29 g / Lipides : 5 g