



Brochettes de boulettes de poulet (Tsukune)

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Les Tsukune sont des brochette de boulettes de poulet japonaises, préalablement frites ou cuites au four. Elle peuvent être dégustées telles quelles, ou, comme ici, caramélisées dans de la sauce Tare.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Cuisson: 15 min - Durée: 1 h

Ingrédients

- 500 g de filets de poulet
- 30 g de chapelure, ou mieux, 2 tranches de pain de mie toastées et passées au mixer
- 1 oeuf
- 1 échalote
- 2,5 cm de gingembre frais
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de mirin
- 1 cuillère à soupe de saké
- 1/2 cuillère à café d'huile de sésame
- Sel, poivre et huile de colza
- 125 ml de Sauce Tare pour Yakitori

Recette liée

- [Sauce Tare pour Yakitori](#)

Matériel et accessoires

- 1 hachoir à viande
- 8 brochettes en bois de 15 cm

Préparation

1. Éplucher et hacher très fin le gingembre et l'échalote.
2. Hacher les filets de poulet.
3. Casser l'oeuf dans un grand bol et le battre en omelette.
4. Ajouter le poulet, le gingembre, l'échalote, la sauce soja, le mirin, le saké et l'huile de sésame.
5. Saler légèrement, poivrer largement et bien mélanger.

6. Toujours en mélangeant, ajouter suffisamment de chapelure pour que la préparation soit assez sèche pour être roulée.
7. Avec les mains, rouler 24 boulettes d'environ 25 g en s'huilant les mains régulièrement pour que les boulettes ne collent pas. Les disposer sur une plaque à four huilée au fur et à mesure, sans qu'elles ne se touchent.
8. Faire cuire à four moyen (180°) pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées, en les retournant de temps en temps.
9. Les sortir du four et les piquer 3 par 3 sur les brochettes en bois.
10. Les faire cuire quelques minutes dans une poêle antiadhésive en les retournant et en les badigeonnant régulièrement avec la Sauce Tare pour Yakitori.
11. Servir aussitôt.

Remarques ou suggestions

- Les boulettes peuvent être cuites à l'avance et grillées ensuite au barbecue.

Ingrédients originaux

- Gingembre frais
- Sauce soja
- Mirin
- Saké
- Huile de sésame