

## YAKITORIS DE POULET (thermomix)



### Ingrédients :

- 680 g de blancs de poulet
- 1 oignon
- 1 c à c de gingembre
- 1 œuf
- 1 c à soupe de vinaigre de riz
- 2 tiges de ciboule
- 10 g de maïzena
- 15 g de chapelure
- 1/2 c à c de sel
- 20 g d'huile
- aromatisée au gingembre et à l'ail
- pour la sauce:
- 20 g de maïzena
- 35 g de vinaigre de riz
- 10 g de vin de riz
- 80 g de sauce soja aux champignons
- 35 g de sucre de canne

### Préparation :

- couper les blancs de poulet en morceaux
- émincer les tiges de ciboule
- mettre dans le bol l'oignon et mixer 5 secondes à vitesse 5
- racler les bords, puis ajouter, les morceaux de poulet, la ciboule, l'œuf, le gingembre, le vinaigre, la maïzena, la chapelure et le sel et mixer 15 secondes à vitesse 7
- façonner des boulettes de 3 cm de diamètre en travaillant avec les mains légèrement humides puis réserver au réfrigérateur
- préparer la sauce Yakitori:
- insérer le fouet, mettre tous les ingrédients dans le bol et programmer 5 minutes à 60° vitesse 2
- faire chauffer l'huile dans une grande poêle puis faire dorer les boulettes 2 minutes à feu moyen en les faisant rouler pour une cuisson uniforme
- napper les boulettes de sauce et les faire caraméliser 1 minute

- **enfiler deux à trois boulettes sur un pique et servir aussitôt**

**Conseil :**

- **il a trop de sauce Yakitori, il faut diviser les proportions par deux.**
- **De plus j'ai été obligée de rajouter un peu d'eau dans la poêle car la sauce c'est gélifiée instantanément à son contact (trop de maïzena je pense)**

**vous pouvez retrouver la recette de base dans le livre**

**" Croquez pour les boulettes " de Faiza Mebazza**

**THERMOMINOUX 2012**

<http://thermominoux.over-blog.com>