



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Boulettes végétales au sarrasin laquées à la sauce teriyaki et riz rond

 Pour 3 personnes

 Très facile

 42 min

1.61€ La portion (prix indicatif)



Un air asiatique pour ces boulettes vegan. Suggestion pour pimper vos boulettes : utilisez la farine de votre choix : blé, riz, pois chiche ou quinoa.

Les ingrédients

- 200 g de Riz rond blanc
- 60 ml de Sauce teriyaki
- 80 g de Kasha
- 50 g de Poudre d'amande
- 30 g de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)
- 30 g de Concentré de tomate
- 1 c à s de Sauce soja salée
- 1 c à c de Ail fumé en poudre
- 0.5 c à c de Origan séché
- 1 c à c de Persil séché

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 27 min



Attente : 0 min

La préparation

- 1 Faites bouillir un grand volume d'eau dans une casserole.
- 2 Pendant ce temps, rincez 80 g de kasha à l'eau froide et égouttez-le.
- 3 Quand l'eau bout, ajoutez le kasha et faites cuire 7 min à petit frémissement.

- 4 Égouttez dès la cuisson terminée.

Note : conservez l'eau de cuisson pour la boire en infusion ou l'utiliser dans d'autres préparations.

- 5 Mettez le kasha cuit dans un saladier. Ajoutez le reste des ingrédients des boulettes, soit : 50 g d'amande en poudre, 3 càs de farine, 1 càs de concentré de tomate, 1 càs de sauce soja, 1 càc d'ail fumé en poudre, ½ càc d'origan sec, 1 càc de persil sec
Mélangez à la main.
- 6 Formez une quinzaine de boulettes de 30 g environ. Mettez de côté.

La cuisson

- 7 Quinze minutes avant de passer à table, faites cuire 200 g de riz selon les instructions indiquées sur le paquet.
- 8 Chauffez de l'huile neutre dans une poêle large à feu moyen.
Une fois bien chaude, ajoutez les boulettes en les espaçant. (Procédez en plusieurs fois si la poêle est trop petite.)
Colorez chaque face 4 à 5 min.
- 9 Mettez les boulettes de côté dans un coin de la poêle. Versez 60 ml de sauce teriyaki dans l'espace laissé. Chauffez-la un peu pour la faire épaissir.
- 10 Rabattez les boulettes dans la sauce pour bien les enrober. C'est prêt !
- 11 Servez avec le riz bien chaud.
Si vous en avez, ajoutez des lamelles d'oignons cébette et des grains de sésame dorés.