KIKKOMAN

Boulettes de poulet Teriyaki

durée totale **30 min.** **15 min.** temps de préparation **15 min.** temps de cuisson

INGRÉDIENTS

2 portions

0,5 bouquet	de périlla (rouge ou verte, alternative : cresson shiso)
1,5	citron vert
400 g	de filet de poulet
2	gousses d'ail hachées
2 càs	de gingembre haché
2 càs	d'huile de colza
125 ml	Sauce pour wok Teriyaki à l'ail confit Kikkoman
350 g	de riz japonais complet ou brun (genmai) cuit

PRÉPARATION

Étape 1

0,5 bouquet de périlla (rouge ou verte, alternative : cresson shiso) - **1,5** citron vert - **400 g** de filet de poulet

Effeuiller les herbes et en hacher la moitié. Râper 2 cuillères à café de zeste de citron vert, presser un citron vert et couper l'autre moitié en quartiers. Couper le filet de poulet en fines lamelles, puis en petits cubes et les hacher encore plus finement.

Étape 2

2 gousses d'ail hachées - **2 càs** de gingembre haché

Pétrir le blanc de poulet avec le zeste de citron vert, les herbes, l'ail et le gingembre. Avec les mains mouillées, former des boulettes de la taille d'une noix.

Étape 3

2 càs d'huile de colza - **125 ml** Sauce pour wok Teriyaki à l'ail confit Kikkoman

Faire revenir les boulettes de viande dans un wok avec de l'huile de colza à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées de tous les côtés, environ 6 minutes au total. Baisser le feu au minimum, ajouter la sauce teriyaki Kikkoman à l'ail et le jus de citron vert, couvrir et laisser mijoter doucement pendant encore 6 minutes.

Étape 4

350 g de riz complet japonais cuit (genmai)

Réchauffer le riz et le répartir dans des bols. Disposer les boulettes de viande, la sauce et les quartiers de citron vert sur le riz et garnir avec le reste des herbes.