

Boulettes chinoises de bœuf aux oignons

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

Recette pour votre

Cook'in



Ingrédients pour les boulettes:

- 500 g de bœuf maigre
- 1 oignon
- 30 g de champignons noirs déshydratés
- 1 œuf
- 1 biscotte
- sel
- poivre du moulin
- 1 cuillère à café d'épices 5 parfums (épices asiatiques)
- 3 échalotes
- 4 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olives
- 800 ml d'eau
- 50 ml de sauce de soja
- 30 g de champignons noirs
- sel
- 4 à 5 tours de poivre du moulin

Ingrédients pour la sauce:

- 3 oignons

Pour la garniture:

- 250 g de riz parfumé
- 1 boîte de germes de soja

Préparer les boulettes de bœuf. Découper la viande bœuf "sans gras" au Santoku®. Mixer l'oignon, la biscotte et les champignons secs, **20 sec/vit 7**. Ajouter l'œuf, le sel, le poivre et les épices, mélanger **10 sec/vit 5**. Mettre en route Cook'in® sur vit 4, jeter les morceaux de bœuf sur les couteaux. Réserver en attendant de former les boules. Rincer le bol. Hacher les oignons, les échalotes et les gousses d'ail, champignons noirs, **20 sec/vit 6** en plaçant le panier inox. Une fois mixés, retirer le panier inox. Ajouter le sel, le poivre. Faire compoter **5 min/90°C/vit 2** avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olives. Pendant ce temps, confectionner les boulettes (14 pour moi) et poser sur le plateau du cuit vapeur. Placer les germes de soja égouttés dans le cuit vapeur, poser le plateau contenant les boulettes. Fermer à l'aide du couvercle. Placer le riz dans le panier inox et le rincer à l'eau. Dans le bol, ajouter l'eau, la sauce de soja. Rectifier l'assaisonnement. Placer le panier contenant le riz. Fermer le bol avec le cuit-vapeur. Cuire **25 min/120°C/ vit 2**. Dresser le riz avec les boulettes, servir séparément la sauce et les germes de soja.

PS: j'avais ajouté des champignons tel que dans la compotée d'oignons mais en cuisant et se réhydratant, ils se sont "entortillonnés" autour des lames donc je vous le déconseille, mieux vaut les mixer un peu avant avec les oignons.

Accessoire(s)	Ingrédient(s)				TURBO/PETRIN
	Oignons, biscotte, champignons secs	20 sec		7	
	Œuf, sel, poivre, épices	10 sec		5	
Sur les couteaux	Morceaux de bœuf			4	
	Oignons, échalotes, ail, champignons	20 sec		6	
	Sel, poivre, huile d'olives	5 min	90°C	2	
	+ Eau, sauce soja	25 min	120°C	2	
	Riz parfumé				
	Germes de soja				
	Boulettes de bœuf				