

# PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

## Boulettes de viande et fleurons de brocoli rôtis à la sauce teriyaki

*Surveillance d'un adulte requise | Sans produits laitiers*

### Liste des ingrédients :

- 2 lb (900 g) de porc haché
- 4 œufs
- 1 c. à table (15 ml) de gingembre frais râpé
- 4 gousses d'ail émincées
- 1 tasse (250 ml) de chapelure Panko
- 3 oignons verts émincés
- 2 c. à thé (10 ml) de sel (séparées)
- 1 lb (450 g) de fleurons de brocoli
- 2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive
- Coriandre hachée (facultatif)

### Sauce teriyaki

- $\frac{3}{4}$  tasse (375 ml) de sauce soya
- $\frac{1}{3}$  tasse (125 ml) de miel
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 c. à table de gingembre frais émincé
- 1 c. à table (15 ml) de pâte de piments
- $\frac{1}{4}$  tasse (65 ml) de jus de lime fraîchement pressé

### Instructions :

1. Faire chauffer le four à 400 °F (205 °C). Dans un batteur sur pied ou avec les mains, mélanger le porc haché, les œufs, le gingembre, l'ail, la chapelure Panko, les oignons verts et 1 c. à thé (15 ml) de sel jusqu'à ce que le mélange soit entièrement incorporé. À l'aide d'une cuillère à biscuits ou d'une cuillère à soupe, former environ 35 boulettes de viande. \* Astuce : Trempez votre main dans un bol d'eau avant de façonner une boule pour rendre sa surface lisse. Disposer les boulettes sur une plaque à cuisson munie de rebords huilée.
2. Déposer les brocolis sur une autre plaque de cuisson munie de rebords, les arroser d'huile d'olive et saupoudrer une cuillère à thé (15 ml) de sel.
3. Mettre les deux plaques au four de 20 à 25 minutes, et retourner les boulettes de viande et les brocolis à mi-cuisson.
4. Dans une petite casserole, porter à ébullition la sauce soya, le miel, l'ail, le gingembre, la pâte de piments et le jus de lime. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le mélange ait légèrement épaissi et qu'une mousse se soit formée sur le dessus (environ 10 minutes). Laisser tiédir.
5. Verser la sauce tiède sur les boulettes de viande et le brocoli rôti. Parsemer de coriandre hachée, et servir.

Cette recette donne 35 boulettes de viande de la taille de balles de golf. La sauce teriyaki peut être préparée la veille. Il suffit de la couvrir et de la réfrigérer. Les boulettes de viande peuvent aussi être façonnées la veille. Il suffit de les disposer sur une plaque de cuisson munie de rebords, de les recouvrir d'une pellicule de plastique et de les réfrigérer.

*Donne 6 portions*

**Temps total de la préparation : 45 minutes**

Source (en anglais) : [themodernproper.com/baked-teriyaki-meatballs-with-roasted-broccoli](https://themodernproper.com/baked-teriyaki-meatballs-with-roasted-broccoli)