Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Boulettes de thon au gingembre

Ingrédients

500 gr thon frais, 1 œuf, 2 gousses d'ail, 3 jeunes oignons, 2 càs de gingembre haché, 2 càs de coriandre , 1 piment rouge, Moutarde de Dijon, Sauce soja Tamari, 1 citron vert, Chapelure, Huile d'olive, Sel et poivre noir

Préparation

Emincer finement les jeunes oignons, hacher les gousses d'ail, la coriandre et le piment. Prélever le zeste et le jus du citron vert. Réserver.
Mixer brièvement la chair du thon, il doit rester des petits morceaux.
Dans un grand bol, battre l'œuf. Ajouter le thon, l'ail, 2 càs de coriandre, 2 càs de gingembre haché, le piment, le zeste du citron, les jeunes oignons, 1 càs de moutarde, 1 càs de sauce soja et le jus du citron. Saler et poivrer en prenant soin de bien mélanger la préparation. Ajouter la chapelure et mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
Former des boulettes compactes de 5 cm de diamètre et les réserver au frigo 15 minutes.
Chauffer l'huile dans une grande poêle et frire les boulettes jusqu'à coloration dorée.
Servir les boulettes accompagnées d'une salade de vermicelles aux carottes et daïkon.

Notes :