

Tsukune

つくね



Boulettes de poulet en brochettes

Temps Total : 60 min

Personnes 8

Préparation : 45 min / Cuisson : 15 min

Ingrédients

Pour les boulettes

x2	Poulet - Cuisses	500 gr
x2	Poulet - Blancs	350 gr
1/5	Botte de Cébettes	30 gr
1/3	Carottes	30 gr
x2	Gousses d'Ail	10 gr
	gingembre	15 gr
*	miso	10 gr
x6	Feuilles de Shiso	3 gr
x1	œuf	60 gr
	Sel	4 gr
*	Huile de sésame	1 ml
*	<i>Selon les goûts</i>	

Pour le nappage (Yakitori Tare - 照り焼き)

	Sauce Soja	75 ml
***	Mirin	75 ml
**	Saké	25 ml
	Eau	50 ml
x1	Gousses d'Ail	5 gr
	gingembre	5 gr
	Fécule - PdT	5 gr
	Sucre	30 gr
	Graines de sésame blanc	1 gr

** Le saké peut être remplacé par un vin blanc fruité

*** Pour une version sans alcool le Mirin et le Saké peuvent être remplacé par du jus de raisin

Ustensiles

Casserole, Tamis, Pinceau, Couteau, couteau office, planche, fouet

Mixer (Viande), sonde température, Four avec Grill, chalumeau de cuisine

Brochettes Moyenne/Longue, 1 par personne

Préparation

- A Faire tremper les brochettes dans de l'eau, au moins 1 heure
- B Laver, nettoyer et faire sécher herbes et légumes
- C Préchauffer le four sur 210°C

Instructions

- 1** Eplucher l'ail et le gingembre, hacher finement et séparément (*réserver les épluchures*)
 - 2** Râper finement la carotte, ciseler finement le shiso et le blanc des cébettes (1/3), *réserver le vert des Cébettes (2/3) et mettre à part le reste des épluchures*
 - 3** Dans la casserole, mettre le mirin, le saké et les épluchures puis faire chauffer à feu moyen pendant 20 min pour évaporer l'alcool.
-
- 4** Pendant ce temps, désosser les cuisses de poulet et hacher celles-ci avec le blanc au mixer, par petites quantités (*à cause de la peau du poulet*), *réserver les os*
 - 5** Rajouter la carotte râpée, le blanc des Cébettes haché, la part d'ail et de gingembre hachée prévu à cet effet ainsi que le shiso haché
 - 6** Rajouter l'œuf entier et battu rapidement, le sel, selon les goûts rajouter le miso et quelques gouttes d'huile de sésame
 - 7** Bien mélanger et réserver au frais (*ou au congélateur 30 min maximum, sans congélation*) pour durcir la farce et faciliter le façonnage par la suite
-
- 8** Rajouter dans la casserole, la sauce Soja, l'eau, la part réservée à cet effet d'ail et de gingembre haché, le sucre et les os, porter à petite ébullition pendant 20 minutes
 - 9** Passer au tamis et rajouter la fécule puis faire épaissir jusqu'à avoir la consistance d'un miel liquide
-
- 10** Sortir du frais la farce et façonner les boulettes d'environ 20 gr chacune (*S'aider d'un bol d'eau froide pour se mouiller les mains pendant l'opération*)
 - 11** Faire ensuite des brochettes de 3 ou 4 boulettes chacune (*mais d'autres formes existent*)
 - 12** Enduire au pinceau, la face exposée des brochettes
 - 13** Puis enfourner en hauteur dans le four préchauffé, en position grill pour 3 à 4 minutes
 - 14** Retourner les brochettes et enduire de sauce, remettre au four pour 2 à 3 minutes
-
- 15** Optimalement, la température intérieure des brochettes doit se situer autour de 75°C et le jus doit sortir clair quand elles sont piquées
 - 16** Sortir les brochettes et finir la caramélisation au chalumeau de cuisine si nécessaire avant le service
 - 17** les napper au besoin de la sauce restante, saupoudrer de graines de sésame et du vert des Cébettes finement ciselé