

PETITES BOUCHÉES DE BOEUF FAÇON YAKITORI

L'association " magique " du fromage avec la viande rouge, permet de fortement diminuer le goût " métallique " pouvant être ressenti. Pas besoin d'éviter de manger de la viande rouge qui participe à l'apport de protéines et de vitamine B12. La sauce soja, qui est salée, est adoucit par du miel et du sucre. Mais on peut remplacer la sauce par du miel seul.

Image not found

<https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/16/thumbnails/Bouchées façon yakitori.jpg>

Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 5 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (15 boulettes)

- 500 g bœuf haché (ou steaks hachés surgelés)
- 175 g d'emmental ou cantal
- 3 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. rase de miel
- 1 c. à c. rase de sucre en poudre

Préparation

Couper le fromage en très petits dés. Mélanger les dés de fromage avec le bœuf. Si c'est des steaks hachés surgelés, les décongeler et les déstructurer. Former des boulettes avec vos paumes de mains et conserver dans un plat.

Préparer la sauce en mélangeant vivement la sauce soja, le miel et le sucre. Si vous êtes sensible au goût de la sauce soja (notamment si vous avez des troubles du goût ou un mauvais goût en bouche), utiliser seulement du miel.

Arroser généreusement les boulettes de cette sauce et les laisser mariner.

Faire revenir sur feu doux à moyen les boulettes dans une poêle chaude (avec éventuellement un peu d'huile) en ajoutant un peu de sauce.

Lorsque le fromage commence à fondre doucement, servir les bouchées.

Selon les goûts, le temps de cuisson varie entre 2 et 7 minutes.