

Boulettes de viande hawaïenne à la mijoteuse

- Les boulettes de viande hawaïenne à la mijoteuse et sa sauce parfaite!



PRÉPARATION
30 MIN

CUISSON
2H

TEMPS TOTAL
2H30

PORTIONS
24

Ingrédients :

- 2 lb de viande hachée maigre ou mi-maigre
- 1/2 tasse (125 ml) de chapelure panko
- 2 gros œufs
- 1/2 tasse (125 ml) d'oignon émincé
- 1 cuillère à thé de gingembre râpé
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 canne et demie de morceaux d'ananas Dole (mettre le jus de côté)
- 3/4 de tasse (190 ml) de cassonade
- 3 cuillères à soupe de sauce soja faible en sodium
- 3 cuillères à soupe de vinaigre
- 1/2 cuillère à soupe d'eau
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
- graines de sésame pour la garniture
- oignon vert

Préparation :

1. Dans un grand bol, combinez le bœuf, la chapelure, les œufs, l'oignon, le gingembre et l'ail. Saupoudrer de sel et de poivre.
2. Avec vos mains, faites 24 boulettes de viande.
3. Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile. Puis, faites brunir les boulettes de tous les côtés. Environ 2-3 minutes de chaque côté.
4. Pendant ce temps, dans un chaudron, ajouter le jus d'ananas, la cassonade, la sauce soja et le vinaigre. Porter à ébullition.
5. Dans un petit bol, mélanger l'eau et la fécule de maïs.

6. Mettre le mélange d'eau dans la sauce et bien mélanger jusqu'à épaississement. Assaisonner de sel et poivre.
7. Vaporiser la mijoteuse d'une huile.
8. Mettre les boulettes dans la mijoteuse. Verser la sauce par dessus. Ajouter les morceaux d'ananas.
9. Faites cuire à LOW pendant 2 heures.
10. Servir chaud et garnir d'oignon vert et de graines de sésame.

“ *Un repas super facile à faire et la sauce est vraiment savoureuse avec son petit goût sucré-salé!* ”

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)