

Boulettes de viande et sauce teriyaki maison



Pour 10 boulettes:

**400g de boeuf haché
1 c.c. de paprika doux fumé en poudre
1 C.S. de sauce soja
1 C.S. de graines de sésame grillées
2 C.S. de chapelure
1 gousse d'ail écrasée
Sel, poivre et épices de votre choix (curry, gingembre...)**

Pour la sauce teriyaki:

**100ml de sauce soja
100ml d'eau
1 C.S. bien bombée de miel
1 C.S. bien bombée de maïzena
1 C.S. d'huile de sésame
Graines de sésame grillées pour décorer**

Préchauffez le four à 200°C. Préparez les boulettes: mélangez tous les ingrédients, puis formez-les avec les doigts et déposez-les sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.

Enfournez-les pendant 15-20 minutes.

Pendant ce temps, préparez la sauce: mélangez la maïzena avec un peu d'eau pour bien la dissoudre, puis ajoutez de l'eau pour atteindre 100ml. Dans une casserole, versez la sauce soja, le miel, l'eau+maïzena et l'huile de sésame. Portez à ébullition à feu moyen, et laissez épaissir légèrement.

Faites cuire le riz de votre choix, puis servez les boulettes accompagnée de leur sauce sur un bol de riz. Décorez avec les graines de sésame.