

Tranches de viande hachée et sauce à l'aigre-doux

Ingrédients

Pour 4 personnes

papier sulfurisé

Sauce:

- 1 cs de fécule de maïs
- 2 dl de jus de pomme
- 1 cs de vinaigre de pomme
- 3 cs de sucre
- 2 cs de ketchup
- 1 cs de raisins secs hachés
- 1 pincée de sel
- poivre de Cayenne

Tranches:

- 500 g de boeuf haché
- 1 oignon finement haché
- 1 petite gousse d'ail pressée
- 1 carotte parée et finement râpée
- 2 cc de gingembre râpé (facultatif)
- 1 oeuf battu
- 2 cs de chapelure
- 1 cc de sel
- poivre du moulin
- 4 cs de graines de sésame
- 2 cs de farine

beurre à rôtir ou crème à rôtir



Préparation

Préparation: env. 45 min

1. Sauce: diluer la fécule de maïs dans le jus de pomme. Incorporer le vinaigre, le sucre et le ketchup, porter à ébullition tout en remuant. Retirer la casserole du feu. Ajouter les raisins secs, assaisonner.
2. Tranches: mélanger la viande, l'oignon, l'ail, la carotte, le gingembre, l'oeuf, la chapelure, le sel et le poivre. Pétrir à la main jusqu'à obtention d'une masse homogène.
3. Couvrir une planche de papier sulfurisé. Y répartir la masse à env. 1,5 cm d'épaisseur à l'aide d'une spatule. Couper en tranches de taille égale. Décoller du papier à l'aide de la spatule.
4. Mélanger les graines de sésame et la farine. Passer les tranches dans le mélange avant de les dorer env. 4 min des deux côtés dans le beurre à rôtir, réserver au chaud. Servir la sauce à part.

Servir avec du riz et une salade de carottes agrémentée de graines de coriandre.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 415 kcal; protéines: 30 g; lipides: 20 g; glucides: 29 g.