





Préparation des boulettes de viande :
Préchauffer le Teppan Yaki à **220 °C**.
Préparer un hachis de viande avec tous les ingrédients. Saler et poivrer. Former des boulettes à l'aide d'une cuillère à soupe. Les passer d'abord dans la farine, puis dans l'œuf battu, et saisir de suite sur tous les côtés dans l'huile chaude, pendant **6 à 8 minutes**.

Préparation des boulettes arabes :
Préchauffer le Teppan Yaki à **220 °C**.
Préparer un hachis de viande avec tous les ingrédients et assaisonner avec les épices. Former des petites boules d'un diamètre d'environ 3 cm. Chauffer l'huile sur le Teppan Yaki et saisir les boulettes de tous les côtés pendant **6 à 8 minutes**.

Boulettes de viande, fricadelles & Co

Appareil Gaggenau : Teppan Yaki

Température : 220 °C

Préparation : 25 minutes par type de boulette, dont 8 – 10 minutes de cuisson

Recette pour 4 personnes

Ingrédients pour les boulettes de viande :

250 g de viande hachée d'agneau

250 g de viande hachée de bœuf

50 g de riz long grain cuit

1 jaune d'œuf

50 g de Pecorino râpé

1 cuillère à soupe de thym séché

2 cuillères à soupe de persil haché

1 cuillère à soupe d'aneth finement coupé

Farine

2 œufs battus

4 cuillères à soupe d'huile de colza

Sel

Poivre noir

Ingrédients pour les boulettes arabes :

500 g de viande hachée de bœuf

1 œuf

1 petit poivron rouge coupé en petits dés

2 cuillères à soupe de pignons de pin et de pistaches hachés

1 pincée de piment

1 pointe de couteau de safran

1 cuillère à soupe de feuilles de menthe finement coupées

4 cuillères à soupe d'huile de colza

Sel

Poivre noir

Préparation des mini-fricadelles

d'agneau : Préchauffer le Teppan Yaki à **220 °C**. Préparer un hachis avec la viande, le petit pain, l'œuf, l'oignon et l'ail. Saler et poivrer. Entourer les bâtonnets de feta avec du hachis, puis les passer dans les graines de sésame. Chauffer l'huile sur le Teppan Yaki et saisir les fricadelles pendant **4 minutes** de chaque côté.

Astuce : servir les petites fricadelles avec des tomates et du fromage blanc à l'ail.

Ingrédients pour les mini-fricadelles d'agneau à la Feta :

500 g de viande d'agneau hachée

1 petit pain mouillé

1 œuf

1 oignon émincé

2 gousses d'ail étuvées et hachées

1 cuillère à soupe de thym séché

1,5 cuillère à café de romarin frais, finement haché

150 g de feta coupée en bâtonnets

3 cuillères à soupe de graines de sésame

4 cuillères à soupe d'huile de colza

Sel

Poivre