

# Boules de perle étuvées

Tupperware®

**Donne 12 boules**

## Ingrédients

- ½ tasse de riz non cuit
- ½ tasse d'oignons verts émincés
- ½ lb de poulet ou de dinde, haché
- 1 c. à soupe de sauce soja
- ½ tasse de champignons, finement hachés
- 1 c. à thé de gingembre, épluché et émincé
- 2 c. à thé de féculé de maïs
- ½ c. à thé d'huile de sésame

Mettre ½ tasse de riz dans un Bol étonnant de 6 tasses/1,4 L. Couvrir d'eau jusqu'à 1 pouce au-dessus du riz et laisser reposer 1 heure. Égoutter le riz dans la passoire double et le mettre sur une Assiette à dîner pour micro-ondes. Combiner le poulet et le reste des ingrédients dans un Bol Grand-mère®. Bien remuer à l'aide d'une Spatule en silicone et former 12 boules. Rouler les boules dans le riz. Mettre 6 boules dans la passoire supérieure et 6 boules dans le bol étuveur. Verser 1 ¾ tasse d'eau dans le réservoir. Mettre le bol étuveur sur le réservoir et la passoire supérieure sur le bol étuveur. Couvrir, mettre au four à micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre. Servir avec une sauce aux arachides.

# Boules de perle étuvées

Tupperware®

**Donne 12 boules**

## Ingrédients

- ½ tasse de riz non cuit
- ½ tasse d'oignons verts émincés
- ½ lb de poulet ou de dinde, haché
- 1 c. à soupe de sauce soja
- ½ tasse de champignons, finement hachés
- 1 c. à thé de gingembre, épluché et émincé
- 2 c. à thé de féculé de maïs
- ½ c. à thé d'huile de sésame

Mettre ½ tasse de riz dans un Bol étonnant de 6 tasses/1,4 L. Couvrir d'eau jusqu'à 1 pouce au-dessus du riz et laisser reposer 1 heure. Égoutter le riz dans la passoire double et le mettre sur une Assiette à dîner pour micro-ondes. Combiner le poulet et le reste des ingrédients dans un Bol Grand-mère®. Bien remuer à l'aide d'une Spatule en silicone et former 12 boules. Rouler les boules dans le riz. Mettre 6 boules dans la passoire supérieure et 6 boules dans le bol étuveur. Verser 1 ¾ tasse d'eau dans le réservoir. Mettre le bol étuveur sur le réservoir et la passoire supérieure sur le bol étuveur. Couvrir, mettre au four à micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre. Servir avec une sauce aux arachides.

# Boules de perle étuvées

Tupperware®

**Donne 12 boules**

## Ingrédients

- ½ tasse de riz non cuit
- ½ tasse d'oignons verts émincés
- ½ lb de poulet ou de dinde, haché
- 1 c. à soupe de sauce soja
- ½ tasse de champignons, finement hachés
- 1 c. à thé de gingembre, épluché et émincé
- 2 c. à thé de féculé de maïs
- ½ c. à thé d'huile de sésame

Mettre ½ tasse de riz dans un Bol étonnant de 6 tasses/1,4 L. Couvrir d'eau jusqu'à 1 pouce au-dessus du riz et laisser reposer 1 heure. Égoutter le riz dans la passoire double et le mettre sur une Assiette à dîner pour micro-ondes. Combiner le poulet et le reste des ingrédients dans un Bol Grand-mère®. Bien remuer à l'aide d'une Spatule en silicone et former 12 boules. Rouler les boules dans le riz. Mettre 6 boules dans la passoire supérieure et 6 boules dans le bol étuveur. Verser 1 ¾ tasse d'eau dans le réservoir. Mettre le bol étuveur sur le réservoir et la passoire supérieure sur le bol étuveur. Couvrir, mettre au four à micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre. Servir avec une sauce aux arachides.

# Boules de perle étuvées

Tupperware®

**Donne 12 boules**

## Ingrédients

- ½ tasse de riz non cuit
- ½ tasse d'oignons verts émincés
- ½ lb de poulet ou de dinde, haché
- 1 c. à soupe de sauce soja
- ½ tasse de champignons, finement hachés
- 1 c. à thé de gingembre, épluché et émincé
- 2 c. à thé de féculé de maïs
- ½ c. à thé d'huile de sésame

Mettre ½ tasse de riz dans un Bol étonnant de 6 tasses/1,4 L. Couvrir d'eau jusqu'à 1 pouce au-dessus du riz et laisser reposer 1 heure. Égoutter le riz dans la passoire double et le mettre sur une Assiette à dîner pour micro-ondes. Combiner le poulet et le reste des ingrédients dans un Bol Grand-mère®. Bien remuer à l'aide d'une Spatule en silicone et former 12 boules. Rouler les boules dans le riz. Mettre 6 boules dans la passoire supérieure et 6 boules dans le bol étuveur. Verser 1 ¾ tasse d'eau dans le réservoir. Mettre le bol étuveur sur le réservoir et la passoire supérieure sur le bol étuveur. Couvrir, mettre au four à micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre. Servir avec une sauce aux arachides.