



# Boulettes de viande hachée grillées au sésame



La différence est là.

 Durée totale: 20 min

 Temps actif: 20 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 6 personnes

- 600 g** mélange de viandes hachées de bœuf et de porc suisses
- sel
- poivre du moulin
- 1 cc** moutarde forte
- 1** œuf
- 1 cs** sésame
- piques à brochettes en bois
- barquettes à barbecue en alu

## Valeurs nutritives

Une portion (sans sauce barbecue) contient:

- 180** kcal
- 23 g** de protéines
- 0 g** de glucides
- 10 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

## Préparation

- 1** Mélanger vigoureusement la viande hachée avec du sel, du poivre, la moutarde et l'œuf.
- 2** Dans une poêle non graissée, faire dorer le sésame, le laisser refroidir quelques instants, l'incorporer à la viande hachée et mélanger.
- 3** Avec la préparation, former de petites boulettes et les piquer sur les piques en bois. Placer les brochettes dans une barquette à barbecue et les faire griller sur un gril bien chaud avec une chaleur indirecte pendant env. 6-8 minutes. Tourner souvent la viande en cours de cuisson.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.