

Gyozas aux légumes - Oh mon bento

🍴 4 portions · ⌚ prep. 30m · 🕒 cuisson 40m

🌾 gluten 🍲 soja 🌱 sésame

Des gyozas végétariens, parfaits pour un repas léger ou une entrée gourmande.

Asie / Japon

INGRÉDIENTS

☐ feuilles de chou, <i>en fine julienne</i>	200 g	☐ ail, <i>râpées finement</i>	2 gousses
☐ champignons chestnut, <i>finement haché</i>	4	☐ huile de tournesol	2 càs
☐ champignons shiitake, <i>finement haché</i>	4	☐ poivre	1 pinch
☐ carotte, <i>finement hachée</i>	1	☐ sauce soja	1 càs
☐ oignons verts, <i>coupées finement</i>	3 bottes	☐ huile de sésame	1 càs
☐ ?châtaignes d'eau, <i>finement haché</i>	4	☐ fécule de pomme de terre	1 càs
☐ gingembre frais, <i>pelé et râpé finement</i>	3 cm	☐ Pate pour Gyozas	30

PRÉPARATION

1. Faire blanchir les *feuilles de chou* 4 min dans l'eau bouillante non salée. Egoutter et réserver sur du papier absorbant.
2. Mélanger dans un grand bol les *champignons chestnut*, les *champignons shiitake*, la *carotte*, les *oignons verts*, les *?châtaignes d'eau*, le *gingembre frais* et l'*ail*.
3. Faire cuire quelques minutes dans une *sauteuse*, avec l'*huile de tournesol*
4. Ajouter le chou, le *poivre*, la *sauce soja*, l'*huile de sésame* et la *fécule de pomme de terre* et bien mélanger. Si la préparation est encore un peu trop humide, ajouter un peu plus de fécule.
5. Préparez vos gyoza en déposant une cuillère à café de farce au centre de chaque disque de *Pate pour Gyozas*, puis en les refermant en mouillant légèrement le bord supérieur afin de les souder le plus possible.