

Gyozas maison aux légumes



🍴 25 portions · ⌚ prep. 35m · 🕒 cuisson 25m

🌾 gluten 🍲 soja 🌱 sésame

Gyozas végétariens faits maison, farcis de chou blanc, champignons, carottes et gingembre. Pâte maison et sauce soja-vinaigre-sésame.

Asie / Japon

INGRÉDIENTS

□ farine T45	250 g	□ chou blanc	100 g
□ eau	160 g	□ champignon	4
□ sel	3 g	□ carotte, <i>petites</i>	2
□ oignon rouge	1	□ huile de sésame	2 cuil. soupe
□ ail	3 gousses	□ vinaigre de riz	1 cuil. soupe
□ gingembre frais	1 1/2 cm	□ sauce soja sucrée	1 cuil. soupe
□ piment, <i>petit</i>	1	□ vinaigre de riz	1 cuil. soupe
□ oignon nouveau	3 tiges	□ graines de sésame	

PRÉPARATION

— Pâte —

1. Mélanger la *farine T45*, l'*eau* et le *sel*. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte homogène. Réserver.

— Farce —

2. Émincer finement l'*oignon rouge*, l'*ail*, le *gingembre frais* et le *piment*. Ciseler les *oignon nouveau* en réservant les parties vertes pour le dressage.
3. Hacher finement le *chou blanc* et les *champignon*. Râper les *carotte*.
4. Faire chauffer l'*huile de sésame* dans une *poêle*. Faire revenir les aromates 3-4 *minutes*. Ajouter les légumes et cuire 7-8 *minutes*. Ajouter le *vinaigre de riz* et poursuivre 3 *minutes* jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Laisser refroidir.

— Montage et cuisson —

5. Étaler la pâte finement (environ 2 mm). Découper des cercles de 9-10 cm. Déposer une cuillère à café de farce au centre de chaque cercle. Plier en demi-lune et sceller les bords en formant des plis.
6. Faire chauffer un filet d'huile dans une poêle. Déposer les gyozas côté plat et cuire 2 *minutes*. Ajouter environ 60 ml d'eau, couvrir et laisser cuire 7 *minutes*. Retirer le couvercle et cuire encore 1-2 *minutes* jusqu'à évaporation de l'eau.

— Sauce —

7. Mélanger la *sauce soja sucrée*, le *vinaigre de riz* et des *graines de sésame*.
8. Servir les gyozas avec la sauce, parsemés de graines de sésame et du vert des oignons nouveaux.