

MES GYOZAS AU POULET ET CHOU CHINOIS

#AUFURETAUJARDIN

PETITS TRUCS À SAVOIR : POUR UNE VINGTAINÉ DE GYOZAS / PRÉPARATION 45 MIN / CUISSON 10 MIN.



Ingédients pour la farce des gyozas

100g de blanc de poulet fermier / 150g de chou chinois / 100g d'oignon frais / quelques feuilles de persil plat / 1 morceau de gingembre frais / 1 cuillère à soupe de maïzena / sel / poivre

La pâte des gyozas

Tous trouverez dans tous les magasins de produits asiatiques les petits carrés de pâte à raviolis chinois, prêts à l'emploi !

xxx

PAS À PAS DE LA RECETTE :

- 1- Laver et sécher le persil. Ôter les feuilles et les mettre dans le mixeur.
2. Emincer le chou chinois et le mettre également dans le mixeur.
3. Éplucher l'oignon, le couper en petits morceaux et le mettre aussi dans le mixeur.
4. Mixer par petits à-coups les légumes, pour les hâcher finement en faisant attention à ce qu'ils ne fassent pas une purée.
5. Sortir le poulet haché du réfrigérateur.
6. Mélanger dans un saladier les légumes et le poulet haché. Votre farce est prête, il ne reste plus qu'à façonner les gyozas.
7. Sortir du frigo votre paquet de pâtes à raviolis chinois.



8. FAÇONNAGE DES GYOZAS (VOIR UN SUPER TUTORIEL ICI : WWW.COOKINGMUMU.COM/GYOZAS-RAVIOLIS-JAPONAIS) :

- À l'aide d'un emporte-pièce, faire des ronds dans les carrés de pâte

- Garnir le centre d'un rond, d'une petite cuillère à café de farce, puis mouiller le contour du rond d'un peu d'eau avec votre doigt

- Plier le rond en deux, tout en maintenant la farce au centre. Pincer le côté gauche du croissant. Faire plusieurs plis avec le pan avant du cercle, jusqu'à l'extrémité droite du croissant. Bien pincer les bords pour souder les deux pans.

9. CUISSON DES GYOZAS : faire revenir les gyozas 2 minutes dans une poêle avec un filet d'huile de tournesol, puis ajouter de l'eau à mi-hauteur de la farce et laisser cuire encore 5 minutes avec un couvercle. C'est prêt !

♡ DÉGUSTER LES GYOZAS CHAUDS OU TIÈDES, AVEC UN PEU DE SAUCE SOJA SUCRÉE, OU BIEN UNE SAUCE « BARBECUE » MAISON ! MIAM !