

Gyozas aux champignons

swissmilk

Ingrédients

30 pièces

farine pour abaisser

emporte-pièce rond ou verre d'env. 8 cm de Ø

Pâte:

250 g de farine

1½ cs de féculé

¼ cc de sel

1,5 dl d'eau chaude

Farce:

200 g de champignons finement hachés (2-3 mm)

1 oignon nouveau, blanc finement haché et vert coupé en fines rondelles (pour décorer)

1 gousse d'ail pressée

100 g de fromage frais

2 - 3 cs de chapelure

1 - 2 cs de sauce soja

½ - 1 cc de gingembre finement haché

poivre

Sauce:

3 cs de sauce soja

1 cs de jus de citron

piment (facultatif)

crème à rôtir

0,5 dl d'eau

Préparation

Préparation: 50min

Cuisson: 10min

Repos: 15min

Temps total: 1h15min

1. Pâte: verser la farine, la féculé et le sel dans un saladier, mélanger. Ajouter l'eau, pétrir jusqu'à obtention d'une pâte souple. Couvrir avec un linge humide. Laisser reposer au moins 15 min à



température ambiante.

2. Farce: mélanger tous les ingrédients, rectifier l'assaisonnement.
3. Variantes pour abaisser: 1. Abaisser la pâte à 2–3 mm d'épaisseur sur un peu de farine. Découper des disques d'env. 8 cm de Ø. 2. Partager la pâte en portions et les abaisser en rond. 3. Abaisser la pâte avec la machine à pâtes.
4. Farce: prendre un disque de pâte dans la main, humidifier le bord avec de l'eau. Déposer 1 cc de farce au centre. Refermer en pressant bien les bords. Pour un bel effet visuel, pincer le bord à plusieurs reprises de sorte à faire des ondulations.
5. Sauce: mélanger tous les ingrédients.
6. Mettre les gyozas dans la poêle, rôtir 1–2 min dans la crème à rôtir à feu moyen sans les tourner. Ajouter l'eau, couvrir et cuire 5–7 min. Retirer le couvercle et laisser l'eau s'évaporer.
7. Dresser, parsemer de rondelles d'oignon nouveau. Plonger les gyozas dans la sauce et savourer.

Si tous les gyozas ne passent pas dans la poêle, les cuire en deux portions. Réserver la première au chaud.

Conservation: cuire les gyozas rapidement après les avoir formés. Vous pouvez conserver la pâte et la farce séparément un jour au réfrigérateur. Les gyozas cuits se gardent env. 2 jours.

Compter 7–9 gyozas par personne pour un plat principal.

Vous n'aimez pas les champignons? Vous pouvez aussi farcir vos gyozas de viande hachée ou de légumes.

Par pièce: Énergie: 188kJ / 45kcal, lipides: 1g, glucides: 7g, protéines: 2g