



# Momos farcis à la viande de bœuf

**Valeurs nutritives par portion:** protéines 4 g, lipides 2 g, glucides 7 g, 70 kcal

Plat principal

Asie

Recettes de printemps

Ces petites ravioles tibétaines ont conquis le monde entier. Ici à l'oignon et à la viande hachée, elles sont cuites plissées comme il se doit à la vapeur.

## Ingrédients

**Plat principal**  
Pour 28 pièces

### Pâte

**250 g** de farine  
**¼ de cc** de sel  
**env. 1,25 dl** d'eau tiède

### Farce

**1** oignon  
**400 g** de viande hachée de bœuf  
**env. 2 dl** de bouillon de bœuf froid  
**1 cc** de sel  
poivre

## À vos tabliers!

**Préparation:** env. 60 minutes

**Cuisson à la vapeur:** env. 15 minutes

**Total:**

**1 h 15 minutes**

Pour la pâte, mélanger la farine et le sel dans une jatte. Ajouter l'eau peu à peu et pétrir en une pâte souple. La couvrir d'un torchon propre et laisser reposer env. 20 min.

Pour la farce, émincer l'oignon et l'ajouter à la viande hachée avec le bouillon, le sel, le mélange d'épices chinoises et du poivre. Pétrir le tout avec les mains jusqu'à obtention d'une masse homogène.

Diviser la pâte en deux et façonner deux cordons.

Couper les cordons de pâte en morceaux de la taille d'une noix, les aplatir et façonner des disques d'env. 8 cm de Ø.

Poser un disque de pâte dans la paume de la main et déposer 1 cs de farce (env. 15 g) au centre.

Refermer légèrement la paume pour que les bords de pâte se retrouvent au-dessus de la farce, la tasser un peu pour qu'elle se retrouve bien au centre du disque et ait à peu près la largeur d'un doigt. De l'autre main, fermer la raviole d'un bout à l'autre en pinçant régulièrement la pâte entre le pouce et l'index de façon à former les petits plis typiques des momos. Répéter l'opération avec chaque morceau de pâte.

Huiler légèrement le fond des momos puis les poser à plat dans un panier vapeur. Les couvrir d'un torchon sec jusqu'au moment de la cuisson. Amener l'eau à ébullition dans la casserole puis placer le panier vapeur et cuire les momos env. 15 min à couvert. Les momos sont cuits quand la pâte ne colle plus aux doigts.

Recette: Katrin Klaus

Source: <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/momos-farcis-a-la-viande-de-boeuf>

## Les p'tits trucs

- Idéal avec une salade de raifort rouge, des concombres marinés, une sauce piquante au yogourt (yogourt, piment, sel, poivre) ou une huile pimentée.
- Dégustation des momos: croquer d'abord une petite partie de pâte sur le dessus puis avaler le jus.
- Au lieu de confectionner un disque de pâte à la fois, abaisser toute la pâte à env. 2 mm et découper des rondelles d'env. 8 cm de Ø.

