

**GYOZAS AUX LÉGUMES** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 2 cuillères à soupe bombées de farine de blé tendre ou froment T65 [51 g]
- 1 verre d'eau du robinet [250 g]
- 1 unité moyenne de poireau, cru [225 g]
- 2 grammes de gingembre, poudre
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 100 grammes de poulet, viande, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un bol, mélanger la farine et l'eau tiède. Pétrir jusqu'à formation d'une boule homogène, puis laisser reposer au frais (30 minutes).
- 2° Laver et émincer les légumes de votre choix pour faire la farce. Emincer finement un bout de gingembre.
- 3° Dans une poêle chaude, faire revenir les légumes et le gingembre dans un peu d'huile. Ajouter 1 petit verre d'eau, puis cuire à feu vif pendant environ 10 minutes.
- 4° Pétrir la pâte à gyozas pour la rendre malléable. Former 10 petites boules. Etaler chaque boule en rond à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, le plus finement possible (environ 8-10cm de diamètre). Si la pâte colle, ajouter un peu de farine sur chaque boule pour l'étaler. Au centre de chaque cercle, déposer 1 cuillère de farce. Fermer le gyoza en pinçant la pâte sur les bords, puis les plisser.
- 5° Cuisson Au moment de servir : faire chauffer un peu d'huile dans une poêle à feu vif, déposer les gyozas, et ajouter 1 verre d'eau dans la poêle. Couvrir, et laisser cuire environ 2-3 minutes jusqu'à évaporation complète de l'eau (comme une cuisson vapeur).
- 6° Laisser cuire encore 1 à 2 minutes à feu moyen pour faire griller légèrement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [576 g]	% AR
ÉNERGIE	67 kcal	387 kcal	19 %
PROTÉINES	5 g	30 g	61 %
GLUCIDES	8 g	44 g	17 %
SUCRES	1 g	6 g	7 %
LIPIDES	2 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	24 %
SODIUM	21 mg	118 mg	5 %