



GYOZA AU POULET (RAVIOLIS JAPONAIS)

Une recette facile bien qu'un peu longue à réaliser, pleine de saveurs et tout en équilibre : à essayer ! S'accompagne très bien d'une salade ou d'un bouillon de poulet et d'un yaourt aux fruit en dessert.

 1 heure et 30 minutes 1 heure et 45 minutes 48 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de farine de blé T45
- 100/150 grammes d'eau chaude
- 3 grammes de sel
- 400 grammes de poulet (filet et/ou cuisse désossée)
- Le jus et le zeste d'un citron vert
- 15 grammes de gingembre, racine crue
- 2 petits oignons (100 g)
- 3 gousses d'ail (18 g)
- Herbes fraîches au choix (ciboulette, menthe, coriande, persil, etc...)
- sel
- poivre
- 1 c. à café de farine (si besoin pour épaissir la farce)
- 6 cuillères à soupe d'huile de sésame (60 g)
- sauce soja et vinaigre de riz pour la sauce

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparer la pâte : Mélanger le sel dans l'eau chaude et ajouter la petit à petit à la farine jusqu'à avoir une pâte souple et malléable. Pétrir au moins 5 minutes et réserver au frais pendant 1H.
- 2° Préparer la farce : Mixer le poulet (cru) avec les oignons, l'ail, le gingembre, le zeste de citron et les herbes fraîches. Ajouter le jus de citron. Si la farce est trop "liquide" on peut ajouter un peu de maïzena ou de fécule de pomme de terre. Saler et poivrer.
- 3° Etaler la pâte et faire des disques de 8cm de diamètre et 1mm d'épaisseur. On peut fariner un plan de travail pour plus de facilité ou utiliser un lamineur.
- 4° Garnir les disques (1cc de farce par ravioli environ).
- 5° Cuisson (en 2 étapes) : Déposer les raviolis dans un panier vapeur et faire cuire 5 minutes. Puis les passer à la poêle chaude et les griller quelques minutes avec de l'huile de sésame.
- 6° Pour la sauce : mélanger de la sauce soja avec un peu de vinaigre de riz, on peut utiliser de la sauce soja sucré selon les préférences.
- 7° Remarque : on peut trouver la pâte prête à garnir en épicerie asiatique.
- 8° Recette trouvée sur le site couteaux et tirebouchons, un régal !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [21 g]	% AR
ÉNERGIE	191 kcal	41 kcal	2 %
PROTÉINES	12 g	3 g	5 %
GLUCIDES	19 g	4 g	2 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	7 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	0 g	1 %
SODIUM	298 mg	63 mg	3 %