

FICHE RECETTE

Gyozas



Au poulet & légumes



Temps de préparation
& de cuisson
45 minutes



4 personnes





Ingrédients

- 1 paquet de feuilles rondes de Gyozas surgelé
 - 2 blancs de poulet
 - 1 poireau
 - 1 botte de cébette ou ciboulette Thaiï
 - 1 gousse d'ail hachée
 - ½ càc de gingembre râpé frais
 - 1 càs de fécule de maïs
 - 1 càs de sauce soja salée
 - 1 càs. de sauce poisson
 - ¼ càs de sel
 - ¼ càc de poivre
 - 1 càs d'huile neutre
 - 3 càs d'huile de sésame
- Optionnel : Sauce pour Gyoza ou sauce piquante sriracha

1. Laissez décongeler votre paquet de feuilles de Gyozas.
2. Hachez finement le poireau et l'oignon nouveau. Coupez les blancs de poulet en dès et mixez-les finement à l'aide d'un hachoir. Mettez la viande hachée dans un saladier, ajoutez l'ail haché, le gingembre râpé, la fécule de maïs, la sauce de soja, de poisson, le sel et le poivre. Mélangez soigneusement puis ajoutez le poireau et l'oignon haché. Mélangez.
3. Façonnage : Saupoudrez le plan de travail avec la fécule de maïs. Avec votre doigt ou un pinceau, humidifiez les bords de la pâte d'eau.
4. Déposez 1 cuillère à café de farce au milieu du cercle.
5. Joignez les 2 bouts de pâte qui sont au milieu et pincez-les. Vous allez obtenir un demi cercle garni.
6. Tout en pinçant la pâte latéralement pour faire les plis caractéristiques des gyoza.
7. Cuisson : Badigeonnez une poêle avec l'huile de tournesol puis déposez les gyoza et faites-les cuire 5 minutes à feu moyen. Ajoutez 20 cl d'eau sur les gyoza.
8. Couvrez la poêle avec un couvercle et laissez les gyoza cuire pendant 8 minutes.
9. Enlevez le couvercle de la poêle et laissez le reste d'eau s'évaporer complètement.
10. Arrosez les gyoza d'huile de sésame et laissez-les dorer pendant 6 minutes selon votre feu. Il faut que le bas des gyoza soient dorés et croustillants. Et voilà !