

Dumpling végétarien, sauce de soya, miel et citron, oignon vert

Recette pour 4

Description

Une réalisation minutieuse, craquante et goûteuse.

L'astuce du chef

Dans cette recette il vous est présenté une garniture qui peut bien sûr changer selon vos goûts.

Ingrédients

Dumpling et garnitures

- 12 Feuille(s) Pâte à wonton
- 1 Lb Champignons de paris
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 1 Unité(s) Oignon
- 1 Gros(se)(s) Carotte
- 2 Gousse(s) Ail haché
- 4 Cuil. à soupe Sauce soya

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Sauce

- 120 Ml Sauce soya
- 2 Cuil. à soupe Miel
- 1 Unité(s) Citron
- 1 Cuil. à soupe Graines de sésame noir et blanc

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Finitions

- 1 Unité(s) Zeste(s) de lime

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Vapeur** à **212 F°**

Mise en place

Émincez les champignons, détaillez à nouveau les lamelles de champignons pour en faire en partie des bâtonnets. Épluchez les carottes, puis les passer dans la râpe à fromage manuelle. Épluchez et hacher finement l'ail. Détaillez l'oignon vert en biseau (sifflet), gardez-en un peu pour la finition. Épluchez et ciseler finement l'oignon.

Garnitures

Dans une poêle chaude avec de l'huile, faites revenir l'oignon, ajoutez les champignons et l'ail, apporter une belle coloration. Ajoutez la carotte, faites revenir une minutes, ajoutez la sauce soya, laissez réduire 1 minute. Sortir du feu la poêle, ajoutez-y les sifflets d'oignon vert. Rectifiez

l'assaisonnement, réservez dans le frigo pour faire refroidir l'ensemble.

Montage

Sur une feuille de Wonton (ronde ou carré), déposez au centre la garniture froide (1 cuil. à café) À l'aide de votre doigt, humidifiez (eau) la moitié du contour de la feuille Wonton. Prendre le coin de la feuille (carré), repliez de manière à enfermer la garniture, sur le coin opposé. À l'aide des doigts, pressez fortement le contour de manière à enfermer hermétiquement la garniture dans le Wonton.

Résultats

Si votre feuille est carrée, vous allez obtenir un triangle.

Si votre feuille est ronde, vous allez obtenir un demi-cercle.

Cuissons des Wontons

Blanchir

Dans une casserole d'eau bouillante, plongez-y les Wontons durant 90 secondes à 2 minutes, puis les égoutter.

Vous pouvez aussi réaliser la même opération avec un four vapeur à 212°F (100°C).

Saisir, sauter

Dans une poêle chaude avec une bonne quantité d'huile, les saisir de chaque côté pour leurs apporter une belle coloration et du croquant.

Vous avez aussi la possibilité de les frire (d'où la raison de la bonne quantité d'huile dans la poêle).

Sauce Soya

Dans une casserole, faites bouillir le soya, ajoutez le miel, le jus de citron et les graines de sésames, laissez réduire quelques peu.

Finitions

Dans une assiette (plate, creuse), déposez trois Wontons végétariens.

Arrosez de la sauce soya, finalisez avec quelques sifflets d'oignon vert et quelques graines de sésame.

Finalisez avec des zestes de lime sur l'ensemble de l'assiette.

Bon appétit!