Gyozas de poulet et chou, cuits à la vapeur Varoma

Des raviolis japonais à la farce de poulet, chou et gingembre. Ici cuits dans le Varoma pour une version légère, avec une pâte maison souple.

4 personnes	50 min préparation	15 min cuisson	65 min au total	difficile niveau

Ingrédients

- 250 g de farine
- 130 ml d'eau chaude
- 1 pincée de sel
- 300 g de blancs de poulet
- 200 g de chou chinois ou de chou blanc
- 2 oignons nouveaux
- 15 g de gingembre
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à café d'huile de sésame
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz

Préparation

1. Mettre la farine, le sel et l'eau chaude dans le bol, puis pétrir.
   1 min 30 sec / vitesse pétrin
2. Envelopper la pâte dans un film et laisser reposer 30 minutes.
3. Dans le bol rincé, mettre le chou, les oignons nouveaux, le gingembre et l'ail, puis hacher.
   5 sec / vitesse 5
4. Ajouter le poulet en morceaux, 1 c. à soupe de sauce soja et l'huile de sésame, puis hacher la farce.
   8 sec / vitesse 6
5. Étaler la pâte finement, détailler des disques de 8 cm, garnir d'une cuillère de farce et plier en demi-lune en pinçant.
6. Verser 800 ml d'eau dans le bol, placer les gyozas dans le Varoma sur du papier cuisson perforé, et cuire.
   15 min / Varoma / vitesse 1
7. Mélanger le reste de sauce soja et le vinaigre de riz pour la sauce de trempage.

Le conseil de Tiha
Garde la pâte sous un film pendant que tu travailles, elle sèche très vite et devient difficile à plier.

Conservation : Crus, 1 mois au congélateur ; cuits, 2 jours au réfrigérateur.