



Dumplings au poulet

PORTIONS

24 dumplings

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

TEMPS DE CUISSON

11 minutes

Information nutritionnelle

Par portion (1 dumpling): calories 49; protéines 3 g; M.G. 3 g; glucides 3 g; fibres 0 g; fer 0 mg; calcium 5 mg; sodium 167 mg



Faire ses dumplings maison, c'est beaucoup plus facile qu'il n'y paraît! La preuve est faite avec cette recette facile de dumplings au poulet bien meilleurs que ceux du commerce!

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé)
- 250 g (environ 1/2 lb) de poulet haché
- 60 ml (1/4 de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce hoisin
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre hachée
- 1/2 piment thaï haché
- 24 feuilles de pâte à gyozas ou à wontons
- 1 jaune d'oeuf
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet

Pour la sauce :

- 60 ml (1/4 de tasse) de sauce soya réduite en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre hachée
- 2 oignons verts hachés

En continuant à utiliser le site, vous acceptez notre [politique de confidentialité et de cookies](#).

J'ACCEPTE

- 1 Dans une poêle, chauffer la moitié de l'huile de sésame à feu moyen. Cuire le poulet haché de 4 à 6 minutes en l'égrainant à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée.
- 2 Ajouter les échalotes, le gingembre et l'ail. Cuire 1 minute.
- 3 Ajouter la sauce soya, la sauce hoisin, le persil, la coriandre et le piment. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide. Transférer dans une assiette et laisser tiédir.
- 4 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce. Réserver.
- 5 Confectionner les dumplings en suivant les indications présentées ci-dessous.
- 6 Dans une poêle, chauffer le reste de l'huile de sésame à feu moyen. Cuire les dumplings 1 minute de chaque côté.
- 7 Verser le bouillon de poulet dans la poêle. Couvrir et laisser mijoter de 3 à 4 minutes à feu doux-moyen. Servir avec la sauce.

Confectionner les dumplings



1- Déposer environ 15 ml (1 c. à soupe) de garniture au poulet au centre d'une feuille de pâte à gyozas. Couvrir les autres feuilles d'un linge humide. Dans un bol, battre le jaune d'oeuf avec quelques gouttes d'eau. À l'aide d'un pinceau, badigeonner le pourtour de la feuille de jaune d'oeuf. Cela permettra de bien sceller le dumpling.



En continuant à utiliser le site, vous acceptez notre [politique de confidentialité et de cookies](#).

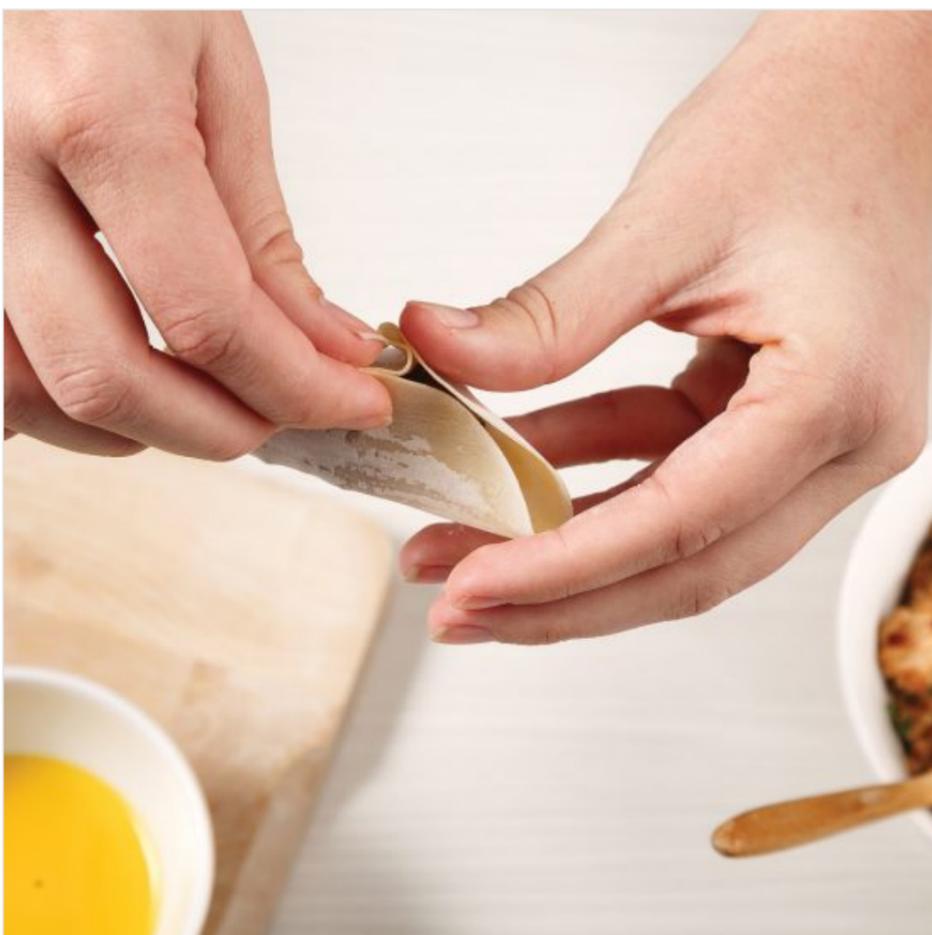
J'ACCEPTÉ



2- En tenant la feuille dans les mains, plier délicatement celle-ci en deux en tâchant de ne pas déplacer la farce.



3- Lorsque les deux épaisseurs de pâte arrivent à égalité, exercer une légère pression avec le pouce et l'index pour les sceller.



4- Sceller les deux épaisseurs de pâte ensemble en effectuant de petits plis dans la pâte avec les doigts.



En continuant à utiliser le site, vous acceptez notre [politique de confidentialité et de cookies](#).

J'ACCEPTÉ



5- Repasser sur les plis avec les doigts pour vérifier que les côtés sont bien scellés et que la farce ne risque pas de s'échapper en cours de cuisson. Couvrir d'un linge humide et réserver au frais. Procéder de la même façon pour confectionner le reste des dumplings.

En continuant à utiliser le site,
vous acceptez notre [politique
de confidentialité et de
cookies](#).

J'ACCEPTÉ