

GYOZAS (RAVIOLIS JAPONAIS) ET MINI SALADE DE DAÏKON

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

54
CALORIES

3 g
PROTÉINES

7 g
GLUCIDES

2 g
MATIÈRES GRASSES

30
minutes
PRÉPARATION

3 heures
CUISSON

40
PORTIONS

COUPES



Jambonneau
jarret
arrière ou
osso buco

INGRÉDIENTS

LES RAVIOLIS

17 oz	Osso buco de porc du Québec	500 g
3 c. à table	Huile végétale	45 ml
3 tasses	Bouillon de légumes	750 ml
1 tasse	Vinaigre de riz	250 ml
1/2 tasse	Sauce soya	125 ml
7 oz	Chou blanc, finement ciselé, blanchi	200 g
1/2	Botte de ciboulette	1/2
1 c. à table	Saké	15 ml
1/4 c. à thé	Poivre	1 ml
2 c. à thé	Huile de sésame	10 ml
1/2 c. à thé	Pâte de piments forts	3 ml
1 c. à table	Gingembre, pelé, râpé	15 ml
2 c. à table	Mirin	30 ml
1 tasse	Champignons shiitake, finement ciselés	250 ml
40	Feuilles de gyoza (feuilles rondes à dumpling)	40

LA SALADE

1 oz	Sucre	30 g
1/2 c. à thé	Sel	3 ml
4 c. à table	Vinaigre de riz	60 ml
7 oz	Carottes, pelées et coupées en juliennes	200 g
7 oz	Radis daïkon, pelé et coupé en juliennes	200 g
4	Feuilles de menthe japonaises, ciselées	
1 c. à thé	Graines de sésame, grillées	5 ml
1	Citron, le zeste	

PRÉPARATION

LES RAVIOLIS

1. Enrober la viande d'huile.
2. Dans une cocotte chaude, sans gras, faire revenir la viande.
3. Ajouter dans la cocotte le bouillon, le vinaigre et 3 c. à table (45 ml) de sauce soya, mélanger, porter à ébullition puis baisser le feu, couvrir et laisser cuire à feu doux durant 3 heures, jusqu'à ce que la viande soit très tendre.
4. Dégraisser les morceaux et effiloche la viande.
5. Dans un grand bol, en dehors des feuilles de gyoza, mélanger le porc avec le reste de la sauce soya et tous les autres ingrédients.

6. **Sur chaque feuille de gyoza, déposer une cuillère à thé de farce.
Replier la feuille sur elle-même pour former une demi-lune et pincer les bords pour rendre le tout hermétiquement fermé.**
7. **Dans une grande casserole, porter à ébullition de l'eau salée. Plonger les raviolis 2 minutes.**
8. **Puis, dans une poêle chaude légèrement huilée, faire revenir les raviolis jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.**
9. **Servir chauds avec un peu de salade de daikon sur le dessus.**

LA SALADE

1. **Dans un grand bol, faire dissoudre le sucre et le sel dans le vinaigre de riz.**
2. **Au moment de servir, ajouter tous les ingrédients restants et mélanger délicatement.**