

Dumplings végés croquants et frais

Ingrédients (pour environ 30 dumplings)

- 1 tasse de **chou** finement haché
 - 1 tasse de **carotte râpée**
 - ½ tasse de **poireau** (ou oignon vert), émincé
 - 1 c. à soupe de **gingembre frais râpé**
 - 1 gousse d'**ail** hachée
 - 1 c. à soupe de **sauce soya foncé**
 - 1 c. à café d'**huile de sésame grillé**
 - Zeste de ½ **lime**
 - Sel et poivre au goût
-

Préparation

1. Préparer les légumes

- Hacher finement le chou.
- Râper la carotte.
- Émincer le poireau (ou oignon vert).

2. Sauter rapidement

- Dans une poêle chaude, ajouter un filet d'huile neutre.
- Faire revenir le gingembre et l'ail 30 secondes.

- Ajouter chou + carotte + poireau. Cuire 2-3 minutes, juste pour les attendrir mais garder du croquant.

3. **Assaisonner**

- Hors du feu, ajouter sauce soya, huile de sésame et zeste de lime.
- Rectifier sel/poivre et laisser tiédir.
- Mélanger avec la coriandre fraîche juste avant de garnir les dumplings.

4. **Façonner les dumplings**

- Déposer 1 c. à soupe de farce au centre de chaque pâte à dumpling.
- Replier et sceller (avec un peu d'eau sur les bords).

5. **Cuisson** (style potsticker)

- Chauffer un filet d'huile dans une poêle.
- Déposer les dumplings et les dorer 1-2 minutes.
- Ajouter ¼ tasse d'eau, couvrir et laisser cuire à la vapeur 4-5 minutes.