Dumplings de courge à la viande hachée

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 30 min

Temps actif: 45 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

300 g	viande hachée mélangée de porc et de bœuf suisses
280 g	farine
1 cc	sucre
10 g	levure
180 g	eau
1 cc	huile de tournesol
0.25 cc	sel
200 g	courge, pesée épluchée
2	oignons de printemps
30 g	gingembre frais
2	gousses d'ail
1 cs	huile de colza HOLL
0.5 cc	mélange «cinq épices» («5 Spices»)
1 dl	bouillon de bœuf
1 cc	maïzena
2 cs	sauce soja
1 cs	miel
	sel
	sauce aigre-douce piquante et/ou sauce soja pour accompagner

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

473	kcal
25 g	de protéines
59 g	de glucides
14 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Tipp

Die Dumplings eignen sich sehr gut zum Garen im Steamer. Alternativ zum Dämpfen kann man die Dumplings in etwas Öl anbraten, bis sich am Boden eine Kruste gebildet hat, dann etwas Wasser dazugiessen und die Teigtaschen zugedeckt 8?10 Minuten leise kochen lassen.

Préparation

1 Verser la farine dans un saladier. Délayer le sucre et la levure dans l'eau, puis ajouter le tout à la farine avec l'huile de tournesol et le sel. Pétrir pendant 8 minutes jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Laisser reposer 60 minutes à couvert.

2 Râper finement la courge avec une râpe à bircher. Couper les oignons de printemps, tige verte comprise, en fines rondelles, en réservant quelques rondelles vertes pour la garniture. Éplucher le gingembre et l'ail, les hacher finement.

3 Chauffer l'huile à feu vif dans une poêle et y faire revenir la viande hachée. Ajouter les oignons de printemps, le gingembre et l'ail, faire revenir brièvement le tout. Saupoudrer du mélange «cinq épices» et déglacer avec le bouillon. Délayer la maïzena dans la sauce soja et ajouter ce mélange, additionné de miel, à la préparation. Faire cuire à gros bouillons jusqu'à ce que le liquide se soit presque entièrement évaporé. Transvaser le tout dans une jatte, incorporer la courge et laisser refroidir. Rectifier le sel.

4 Avec la pâte, former un rouleau de 40 cm de long et le couper en 20 tronçons. Abaisser chaque part en cercles d'environ 10 cm de diamètre. Répartir la farce à base de viande hachée et de courge au centre des cercles, ramener la pâte au-dessus de la farce et pincer fermement la pointe pour obtenir une raviole en forme de goutte.

5 Disposer ces dumplings dans un panier vapeur bien graissé, en les espaçant légèrement, puis faire cuire à la vapeur pendant 10-12 minutes. Au moment de servir, garnir avec les rondelles vertes réservées et accompagner de sauce aigre-douce piquante ou de sauce soja.