

PRÉPARATION : 1 HEURE

CUISSON : 30 MINUTES

4 PORTIONS (20 DUMPLINGS)



DUMPLINGS AU PORC

INGRÉDIENTS

Sauce

- 2 c. à soupe de mayonnaise
- 2 c. à thé de vinaigre de riz
- 2 c. à thé de miel
- 1 c. à thé de sauce hoisin
- ½ c. à thé d'huile de sésame grillé
- ½ c. à thé de gingembre frais, râpé
- ½ c. à thé de sauce sriracha (facultatif)

Garniture

- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 400 g de filet de porc, tranché en courtes et fines lanières
- ½ c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 4 ½ tasses de mélange de salade de chou
- 1 c. à thé de miel
- 3 oignons verts, en rondelles
- 3 gousses d'ail, émincées

- 1 c. à soupe de gingembre frais, râpé
- 2 c. à thé de sauce hoisin
- 2 c. à thé de vinaigre de riz
- ½ c. à thé de sauce sriracha ou autre sauce piquante (au goût)
- ½ tasse de menthe fraîche, hachée
- ½ tasse de coriandre fraîche, hachée
- 20 feuilles de riz de 22 cm
- 3 c. à soupe d'huile végétale

Valeur nutritive

Par portion : ¼ de la recette (5 dumplings avec sauce)

Calories	409 Kcal
Protéines	24 g
Glucides	49 g
Fibres	2 g
Sucres	9 g
Lipides	29 g
Gras saturés	3 g
Cholestérol	56 mg
Sodium	515 mg
Potassium	563 mg
Phosphore	246 mg

PRÉPARATION

- 1 Dans un petit bol, bien mélanger les ingrédients de la sauce. Ajouter un peu d'eau si la sauce est trop épaisse. Réserver.
- 2 Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen-élevé, faire sauter le porc dans l'huile environ 5 minutes et ajouter la poudre d'ail. Déposer dans une assiette et réserver. Dans la même poêle, verser 1 c. à soupe d'huile, le mélange de salade de chou et le miel. Cuire environ 8 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter un peu d'eau au besoin. Ajouter les oignons verts, l'ail, le gingembre, la sauce hoisin, le vinaigre de riz et la sauce sriracha. Cuire encore 3 ou 4 minutes. Mettre le mélange dans un bol, ajouter le porc réservé et les herbes. Mélanger et réserver.
- 3 Huiler un plan de travail et une plaque à pâtisserie.
- 4 Préparer une feuille de riz selon les instructions de l'emballage et la déposer sur le plan de travail huilé.
- 5 Déposer ¼ de tasse de garniture au centre de la feuille de riz et former une pochette en repliant d'abord la partie inférieure, puis la partie supérieure de la feuille de riz sur la garniture. Rabattre les côtés sous le dumpling. L'idée est d'obtenir une double épaisseur de papier de riz de chaque côté afin de bien sceller le dumpling. Déposer les dumplings garnis sur la plaque huilée en prenant soin de les espacer pour éviter qu'ils n'adhèrent les uns aux autres.
- 6 Chauffer l'huile à feu moyen et frire les dumplings 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Laisser tiédir et servir avec la sauce.