

Recette de shumai

durée totale **45 min.** 45 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
1588 kJ / 379 kcal

Matières grasses: **13,6 g** Protéines: **20,4 g**
Glucides: **41,6 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

1 sachet de pâte pour shumai (toute prêle)

Pour la farce:

200 g d'oignons

5 shiitakés (ou champignons de Paris bruns)

1 Un petit morceau de gingembre (environ 1 cm)

600 g d'épaule de porc (en tranches d'un peu moins d'un cm d'épaisseur (ou de blanc de poulet)

2 càc de sucre

2 càc de bouillon de bœuf

3 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

1 œuf frais

1,5 càs d'huile de sésame

1,5 càs de saké (ou de vin blanc)

4 càs de farine de pomme de terre

2 càs de petits pois surgelés

Pour le dip:

Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
Moutarde

PRÉPARATION

Étape 1

Pour la farce, éplucher et hacher les oignons. Couper le pied des shiitakés et les hacher grossièrement. Eplucher le gingembre et le râper. Essuyer la viande, la couper en petits morceaux et répartir sur une planche à découper. « Bien hacher » avec le dos d'un couteau de cuisine pour écraser finement la viande.

Étape 2

Mettre la viande dans un grand saladier. Ajouter les shiitakés, le gingembre, le sucre, le bouillon, la sauce soja, l'œuf, l'huile de sésame et le saké et bien mélanger le tout avec les mains.

Étape 3

Bien mélanger les oignons hachés et la farine de pomme de terre (réserver un peu de farine de pomme de terre pour les petits pois) dans un autre saladier. Ajouter à la préparation à la viande et bien mélanger.

Étape 4

Répartir les morceaux de pâte sur un plan de travail et mettre environ 30 g de farce sur chaque feuille. Former une fleur avec la pâte et sa farce. Pour cela, aplatir légèrement le fond en appuyant pour que les shumai puissent tenir debout.

Étape 5

Saupoudrer les petits pois congelés avec la farine de pomme de terre réservée et disposer un petit pois sur chaque shumai. Disposer les shumai dans un panier vapeur avec suffisamment d'écart entre chacun et faire étuver environ 8 minutes à feu vif. Servir les shumai avec la sauce soja et la moutarde.