

Casserole de dumplings au cari



On voit des recettes de dumplings au four partout sur TikTok. Ici, on vous propose une version revisitée, approuvée par nos nutritionnistes. Des légumes ont été ajoutés pour plus de couleur, de fraîcheur et de fibres. Grâce au tofu râpé et aux edamames, on atteint 28 g de protéines par portion. Le résultat : une recette aussi nutritive que délicieuse, prête en un clin d'œil et préparée dans un seul plat. On aime ! Pour plus d'inspiration, visitez nos [7 idées de soupers rapides pour les soirées pressées](#).

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 455

Lipides 17

Glucides 48

Fibres 7

Protéines 28

Sodium 680

Ingrédients

- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de lait de coco léger
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de cari rouge ou jaune*
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachides naturel

- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, râpé
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- 200 g (½ bloc) de tofu extra ferme, râpé
- 250 ml (1 tasse) d'edamames écosés surgelés
- 225 g (1 barquette) de champignons, tranchés
- 500 ml (2 tasses) de bok choy, hachés ou jeunes épinards
- 20 à 24 dumplings surgelés (env. 500 à 600 g)

Garniture (optionnel)

- Coriandre fraîche
- Oignons verts
- Arachides concassées.

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans un grand plat allant au four de 23 x 33 cm (9 x 13 po), mélanger le lait de coco, la pâte de cari, le beurre d'arachides, l'ail, le gingembre, la sauce soya et le jus de lime.
3. Ajouter le tofu, les champignons, les edamames et le bok choy ou les épinards. Mélanger.
4. Déposer les dumplings surgelés en une seule couche sur la préparation.
5. À l'aide d'une cuillère, napper les dumplings de sauce. Couvrir de papier d'aluminium et cuire au four 15 minutes. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson 15 minutes ou jusqu'à ce que les dumplings soient dorés.
6. Garnir de coriandre, d'oignons verts et d'arachides si désiré.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Ne se congèle pas.

*La pâte de cari jaune est plus douce que la pâte de cari rouge. Si vous aimez vraiment le piquant vous pouvez même opter pour la pâte de cari verte (la plus piquante des trois). Pour une recette **végétarienne** ou **végétalienne**, assurez-vous de choisir une pâte de cari *sans sauce de poisson*.

