

Boulettes chinoises végétariennes



Découvrez notre délicieuse recette de boulettes chinoises végétariennes. Ces savoureuses boulettes sont préparées sans viande, offrant une option saine et délicieuse pour tous les amateurs de cuisine chinoise. Préparez-vous à être séduit par ces délicieuses boulettes végétariennes pleines de saveurs authentiques.

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

Portions 10 x 7 dumplings

Nutrition Facts (per serving)

Calories 220

Lipides 7

Glucides 32

Fibres 2

Protéines 10

Sodium 440

Ingrédients

Garniture

- 454 g (1 bloc) de tofu ferme ou semi-ferme, en petits dés
- 500 ml (2 tasses) de chou (napa ou bok choy), haché finement
- 2 grosses carottes, râpées

- 1 poivron rouge, en petits dés
- 2 oignons verts, en dés
- 1 gousse d’ail, pressée
- 15 ml (1 c. à table) de gingembre, râpé
- 15 ml (1 c. à table) de coriandre, hachée finement
- 30 ml (2 c. à table) de sauce soya réduit en sodium
- 15 ml (1 c. à table) de sauce hoisin
- 45 ml (3 c. à table) d’huile de sésame
- 1 grande pincée de sel et 1 pincée de poivre ou de flocons de chili rouge, au goût

Dumplings

- 70-80 pâtes à « dumplings » (rond ou carré) (voici notre [recette d'emballage à wontons maison](#))
- Huile végétale

Préparation

1. Bien égoutter le tofu avant de le mettre en morceaux. Réserver.
2. Mettre le chou, les carottes, le poivron rouge, les oignons verts et l’ail dans un robot culinaire et pulser, jusqu’à ce que ça soit finement haché. Transférer dans un grand bol.
3. Presser avec les mains la garniture pour extraire le plus de liquide possible.
4. Ajouter le reste des ingrédients de la garniture et bien mélanger.
5. Mouiller le contour d’un carré/rond de pâte avec de l’eau. Mettre 5ml (1 c. à thé) de la garniture au centre de chaque carré de pâte à dumpling. Pour les fermer, joindre les deux côtés opposés de la pâte. Placer les dumplings qui sont prêts sur une plaque à biscuits avec du papier parchemin et couvrir avec un torchon humide.
6. Faire bouillir ½ pouce d’eau dans une poêle ou un wok. Couvrir la casserole avec un panier à vapeur. Quand l’eau commence à bouillir, baisser la température à feu moyen. Recouvrir le panier avec une fine couche d’huile ou du papier parchemin et ajouter les dumplings (sans qu’ils ne se touchent). Cuire à la vapeur pendant 10 à 15 minutes.
7. Lorsque cuits, servir immédiatement ou les remettre sur la plaque, recouvrir avec un torchon humide, et les mettre au four pour les garder chauds à une température de 200°C.



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion