

Emballage de wonton grain entier avec de la farine maltée



En collaboration avec [Coop Boomerang](#), une entreprise dédiée à la lutte contre le gaspillage alimentaire, nous avons innové pour augmenter la teneur en fibres de notre recette de pâte à wonton. Nous remplaçons 15 % de notre farine habituelle par de la farine maltée, obtenue du maltage de grains utilisés dans la fabrication de bière. Ce changement non seulement ajoute des fibres mais donne également une saveur unique et délicatement sucrée à nos wontons. La farine maltée est particulièrement riche en fibres, sa production conservant les nutriments essentiels du grain.

Préparation 60-75 min

Cuisson 3-6 min

Temps d'attente 45 min

Portions 4 (35-40 wontons)

Nutrition Facts (per serving)

Calories 300

Lipides 3

Glucides 60

Fibres 4

Protéines 10

Sodium 0

Ingrédients

- 275 g (environ 2 tasses) de farine de blé tout usage

g)

- 175 g (¾ tasse) d'eau chaude (presque bouillante)
- Farine de maïs ou de tapioca, au besoin

Préparation

1. Dans un grand bol, combiner la farine de blé et la farine maltée.
2. Verser l'eau chaude et mélanger jusqu'à ce que la pâte devienne granuleuse.
3. Sur un plan de travail propre, pétrir la pâte pendant 2-3 minutes.
4. Laisser reposer la pâte couverte d'un linge humide pendant au moins 45 minutes.
5. Après le repos, pétrir de nouveau pendant 30-60 secondes et former un anneau en faisant un trou au centre de la pâte.
6. Diviser la pâte en morceaux de 12-14 g (environ 1 c. à soupe).
7. Former des boules avec chaque morceau, puis les aplatir en disques de 3-4 cm de diamètre à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
8. Saupoudrer légèrement de farine chaque disque pour éviter qu'ils ne collent entre eux.
9. Garnir et plier en deux, en s'assurant que les bords sont bien scellés. Voici une [recette de garniture végétarienne](#) qui pourrait vous plaire !
10. Faire bouillir les wontons 3-6 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit bien cuite.

Notes

Pour congeler ou réfrigérer, saupoudrer de farine de maïs ou de tapioca, couvrir de pellicule plastique et placer dans un contenant hermétique. Se conserve au réfrigérateur 1 jour. Peut être congelé jusqu'à 1 mois.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux