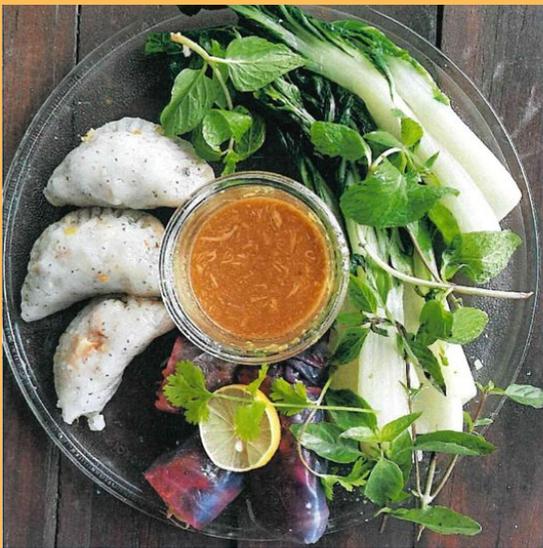




ÉCOLE INTERNATIONALE JAMES
COOK - CM1A - 2021

SMILEY DUMPLINGS





SMILEY DUMPLINGS

INGRÉDIENTS

FARCE

- 1 demi chou rouge
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 brocoli
- 250g champignon de Paris
- 100g de germes de soja
- 1 poivron
- 1 cup de riz cuit
- Menthe, basilic thaï, coriandre, gingembre, ail

PATE

- 1 cup farine Tapioca
- Un peu d'eau chaude
- 2 cups farine de riz maison
- 2 tsp graines de chia avec de l'eau

SAUCE

- 2 tbsp sauce tamarin soyo sans gluten
- 1 tbsp beurre de cacahuète
- 1 tbsp de miel Lifou

Préparation : 35 min

3 pers

Cuisson : 30 min

SAUCE

- Mélangez tous les ingrédients ensemble.

PATE A DUMPLINGS

- Mélangez les farines ensemble.
- Laissez tremper les graines de chia dans de l'eau. Une fois l'eau absorbée, remuez le mélange afin d'obtenir une "gelée". Rajoutez cette gelée dans les farine. Mélangez et rajouter de l'eau chaude afin d'obtenir une pâte ferme.
- Laissez poser pendant 10 min. Formez des cercles plats.

FARCE

- Coupez tous les légumes en dés.
- Emincez le gingembre, l'ail et faire cuire sur une poêle avec de l'huile de sésame jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés.
- Rajoutez les légumes et faites cuire. Rajoutez un filet de sauce tamarin soyo. Rajoutez le tofu (pré-cuit).
- Rajoutez le riz (pré-cuit).
- Faites bouillir les feuilles de chou rouge jusqu'à ce qu'ils deviennent un peu transparents. Laissez refroidir.
- Rajoutez une cuillère ç soupe de farce dans les feuilles de chou rouge et enrroulez la farce.
- Rajoutez la farce au milieu des cercles de pâte.
- Fermez les dumplings en repliant la pâtes afin de former des "sourires" ou "demi-lune".
- Faites cuire à la vapeur jusqu'à ce que la pâte devienne transparente.
- Garnir avec de la menthe, basilic thaï et la coriandre.