



Dumplings frits, de parfaites petites bouchées

[AIRFRYER \(FRITEUSE À AIR\)](#) – [RECETTES](#) – [REPAS](#) – [VOLAILLES](#)



NOMBRE DE PORTION : 30

TEMPS DE PRÉPARATION : 1H

TEMPS DE CUISSON : 40-50 MIN

TEMPS DE REPOS : 10 MIN

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 225 grammes de poulet haché
- 1 tasses de chou Napa, haché finement
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 c. table de gingembre frais, haché finement
- 1 c. table de sauce soya
- 1/2 c. table d'huile de sésame pure
- 1 c. table de coriandre fraîche, ciselée
- 1 c. table de sauce hoisin
- Sel et poivre au goût
- 30 enveloppes pour boulettes du commerce (dumplings) ou maison*

Sauce :

- 2 c. thé de sirop d'érable
- 2 c. table de sauce soya
- 2 c. thé de vinaigre de riz
- 1 à 2 c. thé d'huile au chili (selon votre tolérance au piquant)
- 1 c. thé d'ail, haché très finement
- 1 1/2 c. thé de graines de sésame
- 1 c. thé d'huile de sésame
- Gingembre haché finement au goût
- Coriandre fraîche au goût

Autres :

- Huile de canola

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol sauf les enveloppes de dumplings.
2. Conserver les pâtes à dumplings sur une plaque recouverte de papier parchemin. Mettre un linge humide sur les pâtes et les dumplings pour éviter que les dumplings sèchent.
3. Déposer un peu de mélange de viande au centre de la pâte. Approximativement $\frac{3}{4}$ c. table de mélange.
4. Humecter le rebord de la pâte avec de l'eau.
5. Refermer la pâte au centre. Bien presser pour que la pâte colle ensemble.
6. Replier les côtés vers le centre.
7. Coller ensuite le reste de la pâte ensemble en pressant fermement. Vous pouvez aussi faire 3 petits plis en repliant la pâte sur le dessus, mais ce n'est pas nécessaire.
8. Déposer le dumpling sur une plaque recouverte de papier parchemin. Presser le fond pour qu'il se tienne debout.

Cuisson :

1. Dans un poêlon antiadhésif, faire chauffer, à feu vif, un peu d'huile.
2. Déposer les dumplings debout sans qu'ils se touchent.
3. Faire cuire 1 minute.
4. Ajouter ensuite 1 tasse d'eau. Couvrir et attendre quelques minutes (6-8 minutes pour des dumplings frais. Le son va changer. Le crépitement sera plus intense lorsque l'eau sera évaporée. C'est alors le temps de retirer les dumplings de la poêle. Ne pas ouvrir le couvercle pendant la cuisson.
5. Laisser les dumplings refroidir et bien les assécher avec un linge propre.

6. Dans un poêlon, chauffer un fond d'huile à feu moyen vif. Soyez prudent.
7. Faire dorer les dumplings pendant environ 7-8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants et dorés. Réserver sur un papier absorbant

Autre méthode de cuisson :

1. Vous pouvez aussi faire cuire les dumplings au Airfryer à 390 F pendant 10 minutes. Aucune huile ne sera nécessaire. Vérifier la cuisson de temps à autre.
2. Sortir lorsqu'ils seront bien dorés.

Préparation de la sauce :

1. Mélanger tous les ingrédients de la sauce. Ajuster au besoin selon votre préférence.
2. Servir avec les dumplings chauds.