



## Recette de Momos tibétains

Cette spécialité du Tibet se déguste en entrée ou en plats. Les momos sont farcis de viande de yak qui est remplacée ici par le boeuf. On peut également les réaliser avec du Tofu pour une version végétarienne. Les cuiseurs vapeurs en bambou sont disponible sur le marché pour moins de 20.-

### Ingrédients :

- 160g de farine
- 1 dl d'eau très chaude
- huile pour la cuisson
- 250g de viande hachée de boeuf
- 1 oeuf dur
- 25g de gingembre
- 1 cs. de sauce soja
- 1 cs. de vinaigre balsamique
- 1 cc. de miel liquide
- gingembre

### Recette

- Mélanger la farine et l'eau, pétrir en pâte souple et lisse et laisser reposer env. 20 min à couvert à température ambiante.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle. Saisir la viande hachée env. 2 min, mettre dans un grand bol, laisser tiédir un peu. Ajouter l'œuf hacher grossièrement. Peler le gingembre et le râper finement, incorporer à la viande hachée avec la sauce soja et le vinaigre balsamique
- Façonner la pâte en un rouleau d'env. 30 cm de long. Découper le rouleau en 16 morceaux égaux. Les abaisser en rondelles (Ø env. 10 cm) sur un peu de farine.
- Déposer env. 1 c. s. de farce au centre de chaque rondelle et rabattre par-dessus une moitié de la pâte, appuyer. Pincer les bords de pâte avec le pouce et l'index pour les souder.
- Déposer les momos dans les paniers en bambou. Remplir une casserole d'eau sur env. 2 cm de hauteur, porter l'eau à ébullition, baisser le feu. Installer les paniers avec les momos et faire cuire env. 5 min à couvert sur feu moyen. Intervertir l'ordre des paniers, poursuivre la cuisson env. 5 minutes.
- Mélanger sauce soja, vinaigre balsamique et miel. Ajouter le gingembre râpé, et servir la sauce avec les momos.