

MANDOU 만두

BEIGNETS A LA VIANDE ET AUX LEGUMES



INGREDIENTS (10 pièces)

Pour la pâte :

- 200 g de farine
- 30 g de blanc d'œuf
- 100 ml d'eau
- Huile de cuisine
- Sel et poivre

Pour la garniture :

- 75 g de bœuf haché
- 75 g de porc haché
- 150 g de tofu
- 100 g de pousses de haricot mungo
- 150 g de vermicelles chinois
- 50 g de courgette
- 2 champignons (*lentins de chêne*)
- 2 oeufs
- 10 g de ciboule hachée
- 15 g d'ail haché
- Huile de sésame

PRÉPARATION

Pour la garniture :

1. Essorer le **tofu** pour vider l'eau.
2. Faire bouillir les **vermicelles** puis les coupez en morceaux de 1,5 cm environ.
3. Blanchir les **pousses de haricot mungo**, puis laisser refroidir et essorer. Couper en morceaux de 1,5 cm environ, comme les vermicelles.
4. Hacher la **courgette**, préalablement essorée, en petits morceaux.
5. Faire de même avec les **champignons**.
6. Tout mettre dans un bol avec le porc et le bœuf hachés.
7. Ajouter la ciboule et l'ail, puis assaisonner avec l'huile de sésame, ainsi qu'un peu de sel et de poivre. Lier avec un œuf ou deux, mais il ne faut pas que le mélange soit liquide.

Pour la pâte :

1. Mettre dans un bol la farine, l'huile, l'eau et le blanc d'œuf, ainsi qu'un peu de sel. Pétrir la pâte, puis l'envelopper et laisser au réfrigérateur pendant environ 1 heure.
2. Couper la pâte en petites boulettes. Aplatir finement chacune des boulettes en disque afin d'atteindre un diamètre d'environ 8 cm pour 3 mm d'épaisseur. *Utiliser de la farine à cette étape, pour ne pas que la pâte colle au plan de travail.*

Assemblage du Mandou :

1. Mettre un peu de **garniture au centre des disques**. *Pas trop sinon la pâte se casse.*
2. Puis plier le disque de pâte en deux afin d'obtenir une **forme de croissant**. Bien humidifier les bords afin de les coller. Puis les rouler pour obtenir la forme finale.



3. **Cuire à la vapeur** pendant au moins 10 minutes.
On peut aussi les faire frire.

En général on mange les Mandou avec une sauce composée de sauce soja, d'huile de sésame et de poudre de piment... Délicieux !