Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Petits pains vapeur : Oyaki

MAG#10 SANS GLUTEN,VEGAN

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients
Pour une dizaine d’oyaki

La pâte

- 150 g de farine de riz + pour plan de travail
- 50 g de fécule de votre choix
- 60 g de farine de sarrasin
- ½ c. à c. de sel
- 180 g d’eau bouillante

La farce

- 1 aubergine
- 1 oignon

- 1 c. à s. de miso (blanc ou rouge)
- 1 c. à s. de mirin (saké doux de cuisson)
- 1 c. à s. de sirop d’agave

1. Mélangez tous les ingrédients de la pâte dans un grand bol pour faire une boule de pâte. Attention, c’est chaud, utilisez des gants de préférence ! Laissez reposer la pâte 30 minutes à température ambiante.
2. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d’eau et portez à ébullition.
3. Découpez en brunoise (petits dés d’environ 1 cm) l’aubergine et l’oignon. Placez l’aubergine et la moitié de l’oignon dans le panier vapeur du Vitaliseur et faites cuire pendant 10 à 15 minutes, jusqu’à ce que les légumes soient fondants.
4. Mixez au robot les ingrédients de la farce restants, puis déposer dans un bol. Ajoutez les légumes cuits dans le bol et mélangez bien à la farce mixée.
5. Abaissez la pâte au rouleau en n’oubliant pas de bien fariner le plan de travail avec la farine de riz. L’épaisseur de la pâte doit être celle d’une pâte à pizza. À l’aide d’un emporte-pièce, découpez des disques d’environ 10 cm de large. Il est possible de faire des disques plus grands, mais veillez à garder une certaine épaisseur de sorte que la farce ne traverse pas.
6. Prélevez une cuillerée à café de farce, déposez sur la pâte et formez un ballotin. La farce doit être recouverte.
7. Faites dorer dans une poêle les oyaki, 2 minutes de chaque côté, puis placez-les 10 minutes au Vitaliseur.
8. Servez avec une belle salade, une soupe miso, des légumes ou un bol de riz vapeur .

Cette recette vegan de petits pains japonais, revisitée par Clara Onuki en version sans gluten, est préparée à la vapeur douce.
Retrouvez d'autres recettes japonisantes dans le magazine n°10.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises