



5 15

Egg rolls au porc

PORTIONS

24 egg rolls

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

TEMPS DE CUISSON

20 minutes (+ 10 minutes au moment de réchauffer)

Information nutritionnelle

Par portion (1 egg roll): calories 98; protéines 3 g; matières grasses 7 g; glucides 7 g; fibres 1 g; fer 0 mg; calcium 14 mg; sodium 191 mg

Vous ne commanderez plus jamais du resto avec cette recette facile d'egg rolls à la viande à congeler !

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé)
- 225 g (1/2 lb) de porc haché maigre
- 125 ml (1/2 tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché
- 1 carotte râpée
- 2 branches de céleri hachées
- 4 champignons émincés
- 500 ml (2 tasses) de chou nappa émincé
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya
- Sel et poivre au goût
- 45 ml (3 c. à soupe) de coriandre fraîche émincée
- 1 boîte de feuilles de pâte pour pâtés impériaux surgelées (de type Wong Wing) de 454 g (24 feuilles), décongelées
- 1 jaune d'oeuf battu avec un peu d'eau
- 2 litres (8 tasses) d'huile de canola

Pour la sauce aux prunes :

- 5 prunes pelées et coupées en dés
- 60 ml (1/4 de tasse) de sauce chili épicée thaïe
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz

En continuant à utiliser le site, vous acceptez notre [politique de confidentialité et de cookies](#).

huile de sésame à feu moyen. Cuire le porc haché de 6 à 8 minutes en égrainant la viande, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

minutes. Retirer du feu et laisser tiédir.

- 4 Ajouter la coriandre dans la poêle et remuer.
- 5 Dans une casserole, mélanger les ingrédients de la sauce aux prunes. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux-moyen. Retirer du feu et laisser tiédir.
- 6 Déposer quatre feuilles de pâte sur le plan de travail. Couvrir les autres feuilles d'un linge humide pour qu'elles ne s'assèchent pas. Déposer un peu de garniture au porc à l'horizontale au centre de chaque feuille, puis badigeonner le pourtour de la pâte de jaune d'oeuf. Replier la partie inférieure de la feuille sur la garniture de façon à la couvrir. Badigeonner de jaune d'oeuf la pâte couvrant la garniture, puis couvrir avec la partie supérieure de la feuille. Presser le joint pour sceller. Confectionner le reste des egg rolls en procédant de la même manière.
- 7 Dans une friteuse ou dans une grande casserole, chauffer l'huile de canola jusqu'à ce qu'elle atteigne une température de 180 °C (350 °F) sur un thermomètre à cuisson. Si une casserole est utilisée, bien surveiller la cuisson pour éviter que l'huile ne surchauffe et ne s'enflamme.
- 8 Faire frire quelques egg rolls à la fois de 2 à 3 minutes. Assécher sur du papier absorbant. Laisser tiédir, puis refroidir au réfrigérateur.
- 9 Déposer les egg rolls dans des sacs hermétiques. Retirer l'air des sacs et sceller. Placer au congélateur.
- 10 Verser la sauce aux prunes dans des contenants hermétiques. Placer au congélateur.
- 11 La veille du repas, laisser décongeler la quantité de sauce aux prunes désirée au réfrigérateur.
- 12 Au moment du repas, préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 13 Déposer les egg rolls congelés sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des egg rolls soit chaud. Servir avec la sauce aux prunes.

En continuant à utiliser le site, vous acceptez notre [politique de confidentialité et de cookies](#).