



Egg rolls au poulet

PORTIONS

24 egg rolls

TEMPS DE PRÉPARATION

45 minutes

TEMPS DE CUISSON

18 minutes

Information nutritionnelle

Par portion (1 egg roll): calories 105; protéines 5 g; M.G. 5 g; glucides 13 g; fibres 1 g; fer 1 mg; calcium 12 mg; sodium 73 mg



Ces egg rolls maison sont faciles à faire et vous rappelleront ceux du buffet chinois!

Ingrédients

- 1 boîte de feuilles à pâtés impériaux (de type Wong Wing) de 454 g (24 feuilles)
- 1 jaune d'oeuf battu avec un peu d'eau
- 250 ml (1 tasse) d'huile de canola

Pour la garniture:

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'arachide
- 1 oignon haché
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché
- 1 branche de céleri hachée
- 350 g (environ 3/4 de lb) de poulet haché mi-maigre
- 500 ml (2 tasses) de chou chinois haché
- 1 boîte de châtaignes d'eau de 156 ml, égouttées et hachées
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de mélange chinois cinq épices
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Laisser décongeler les feuilles à pâtés impériaux dans leur emballage à température ambiante environ 1 heure.
- 2 Pendant ce temps, préparer la garniture. Dans une poêle, chauffer l'huile d'arachide à feu moyen. Cuire l'oignon, l'ail, le gingembre, le céleri et le poulet de 2 à 3 minutes.
- 3 Ajouter le chou chinois, les châtaignes d'eau, le mélange chinois cinq épices et la sauce soya. Laisser mijoter de 5 à 7 minutes à feu doux-moyen. Retirer du feu et laisser tiédir.
- 4 Déposer de 4 à 6 feuilles de pâte sur le plan de travail et couvrir les autres feuilles d'un linge humide pour ne pas qu'elles s'assèchent. Déposer 30 ml (2 c. à soupe) de garniture au centre de chaque feuille et badigeonner le pourtour de jaune d'oeuf. Replier la partie inférieure de la feuille sur la garniture. Badigeonner de jaune d'oeuf et sceller avec l'autre partie de la feuille. Presser le joint et les côtés pour bien sceller. Confectionner le reste des egg rolls en procédant de la même manière.

roule en procédant de la même manière.

- 5 Dans une poêle, chauffer l'huile de canola à feu moyen, jusqu'à ce qu'elle atteigne une température de 190 °C (375 °F). Frire quatre egg rolls à la fois environ 3 minutes, joint dessous, en les retournant dès qu'ils commencent à dorer. Égoutter sur du papier absorbant.

Idée pour accompagner:



Sauce-trempeuse épicée

Mélanger 80 ml (1/3 de tasse) de sauce chili thaï épicée avec 60 ml (1/4 de tasse) de vinaigrette japonaise (de type Wafu), 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette hachée et 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya.