

Bol asiatique au Instant Pot ou... Egg rolls sans pâte!

Traduction de Josée Madore



Cette recette ressemble beaucoup à la farce utilisée pour faire des egg rolls. Finalement, c'est comme des egg rolls... sans la pâte!

Recette originale tirée du site The Old Gal dont le lien se retrouve ici :

<https://thisoldgal.com/instant-pot-egg-roll-bowls/>

- 1 c. table (15ml) d'huile de sésame
- 2 c. table (30ml) d'huile d'olive
- 2.5 c. table (37.5ml) de gingembre frais émincé
- 2.5 c. table (37.5ml) d'ail émincée
- 1 branche de céleri hachée
- 1lb (454g) de porc, poulet ou dinde haché – moi, j'utilise un paquet de 340g de Sans-Viande de Yves Veggies. Ça revient au même car pas de perte (340g reste 340g)
- 1 boîte de châtaignes d'eau tranchées (facultatif)
- 2lb (900g) de crevettes décortiquées, hachées
- 3lb (1.3kg) de chou haché, divisé
- 3 oignons verts hachés, parties blanches et vertes séparées

Sauce

- 7 c. table (105ml) de sauce soya noire, sucrée (moi, j'utilise de la sauce Hoisin)
- 5 c. table (75ml) de sauce soya
- ¼ c. thé (1ml) de Cinq-épices chinoises
- ½ c. thé (2.5ml) de poivre blanc moulu

Fouettez ensemble les ingrédients de la sauce et mettre de côté.

Peser sur Saute attendre que ce soit indiqué Hot.

Ajouter l'huile de sésame et l'huile d'olive. Lorsque l'huile commence à grésiller, ajoutez de la viande hachée et faites sauter pendant deux minutes en prenant soin de bien écraser la viande.

Ajouter le céleri, le gingembre et l'ail et faire sauter pendant une minute. Peser sur Cancel.

Ajouter les châtaignes d'eau (le cas échéant), la moitié de la salade de chou et la moitié de la sauce et mélanger.

Verrouiller le couvercle et mettre la valve à Sealing. Cuire à Pressure Cook (High)/Manual pendant 1 minute. Lorsque le bip retentit, relâchez la pression (QR). Retirer la majeure partie de l'excès de liquide.

Peser sur Saute et ajoutez le reste de la sauce, la partie blanche des oignons verts, les crevettes et le reste de la salade de chou. Remuer jusqu'à ce que les crevettes ne soient plus translucides. Cela prendra environ une minute seulement.

Ajouter la partie verte des oignons verts et mélanger.

Au moment de servir, ajouter, au goût, des fèves germées, des oignons verts hachés et des graines de sésame.

Servir avec du riz ou des feuilles de laitue afin de faire des roulés comme dans les restos asiatiques