



5 15

Soupe wonton au porc

PRÉSENTÉ PAR :



PORTIONS

6

TEMPS DE PRÉPARATION

30 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 377; protéines 19 g; matières grasses 18 g; glucides 35 g; fibres 2 g; fer 3 mg; calcium 45 mg; sodium 469 mg

Les recettes asiatiques, c'est toujours gagnant! Laissez-vous transporter en Asie avec cette soupe wonton au porc.

Ingrédients

- 36 feuilles de pâte à won ton (environ 1/2 boîte de 454 g) surgelées, décongelées
- 1 jaune d'œuf battu

Pour la farce

- 350 g (environ 3/4 de lb) de porc haché
- 60 ml (1/4 de tasse) de châtaignes d'eau hachées finement
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé)
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 2 oignons verts hachés

Pour le bouillon:

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 oignon émincé
- 1 branche de céleri émincée
- 1,25 litre (5 tasses) de bouillon de poulet sans sel ajouté
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché
- 2 oignons verts émincés

Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la farce.
- 2 Façonner 36 wontons en suivant les étapes présentées ci-dessous.
- 3 Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon avec le céleri de 1 à 2 minutes.
- 4 Ajouter le bouillon et le gingembre. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 5 minutes à feu moyen.
- 5 Filtrer le bouillon et le remettre dans la casserole.
- 6 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les wontons de 4 à 5 minutes. Égoutter. Déposer les wontons dans le bouillon.
- 7 Répartir la soupe dans les bols. Parsemer d'oignons verts.

Façonner les wontons



Étape 1

Sur le plan de travail, déposer six feuilles de pâte à wonton. Couvrir les autres feuilles d'un linge humide. Au centre de chaque feuille, déposer environ 15 ml (1 c. à soupe) de farce.

N.B. : Avant de commencer la confection des wontons, laisser décongeler les feuilles de pâte dans leur emballage 1 heure à température ambiante.



Étape 2

Badigeonner le contour des feuilles de jaune d'oeuf battu.



Étape 3

Replier la pâte sur la farce de manière à former un triangle. Presser le pourtour de la pâte afin de sceller les wontons.



Étape 4

Badigeonner de jaune d'oeuf les deux pointes les plus longues.



Rabattre les pointes l'une sur l'autre, puis presser pour sceller. Couvrir d'un linge humide et réserver au frais.
Confectionner le reste des wontons en procédant de la même manière.