

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Semaine 8 : Des tonnes de wontons avec la chef Amy Kayne

La supervision d'un adulte est recommandée. Au cours des dernières semaines, vous avez appris à connaître votre palais, différentes techniques de cuisine, à jouer avec les saveurs et les textures, et à vraiment vous amuser dans la cuisine. Poursuivons l'exploration et jouons avec l'un de mes raviolis favoris, le wonton. Voici tous les ingrédients dont vous aurez besoin pour la préparation. Les recettes complètes sont également indiquées ci-après pour que vous puissiez les consulter en cas d'allergie alimentaire.

Ingrédients :

- Aérosol de cuisson
- 2 paquets de wontons
- ½ lb de dinde hachée
- 1 tasse de fromage râpé
- ½ tasse de crème sure ou de yogourt grec nature
- ½ c. à thé de poudre de chili
- ½ c. à thé de cumin moulu
- ¼ c. à thé de poivre de Cayenne
- 1 œuf
- 1 lb de porc haché
- ¼ lb de chou nappa (1 tasse de chou râpé)
- Noisette de ½ po de gingembre frais
- 2 oignons verts
- 2 c. à thé de tamari
- 1 c. à soupe de jus de lime
- 2 c. à soupe d'huile de canola
- Une pincée de sel
- ½ tasse d'eau

Matériel requis :

- Four
- Mini-moule à muffin
- Plaque à biscuits
- Plat à sauter ou poêle à frire de taille moyenne
- 2 bols à mélanger
- Robot culinaire ou couteau tranchant pour hacher
- Planche à découper
- Spatule
- Couteau
- Cuillère
- Râpe ou zesteur
- Pinceau à pâtisserie

Recettes :

Coupes wonton | Contient du gluten

Ingrédients :

- 12 pâtes à wonton et Aérosol de cuisson

Instructions: Préchauffer le four à 350 °F. Retourner le moule à muffins (vous utiliserez le fond du moule à muffins) et le vaporiser avec un aérosol de cuisson. Prendre une pâte à wonton et la plier sur le « chapeau » du moule à muffins. Bien pincer autour de chaque moule. Mettre ensuite au four, le côté wonton vers le haut, pendant 8 à 10 minutes. Retirer du four et laisser refroidir. Ajouter votre salade préférée à chacun des moules ou y mettre une trempette à légumes ou de la guacamole. Donne de 6 à 12 portions.

Bouchées dinde-taco-wonton | Contient du gluten et des produits laitiers

Ingrédients :

- 12 pâtes à wonton
- ½ lb de dinde hachée
- 1 tasse de fromage râpé
- ½ tasse de crème sure ou de yogourt grec nature
- ½ c. à thé de poudre de chili
- ½ c. à thé de cumin moulu
- ¼ c. à thé de poivre de Cayenne
- Une pincée de sel
- 1 œuf battu
- ¼ tasse d'eau

Instructions: Mettre un plat à sauter ou une poêle à frire de taille moyenne à feu moyen sur la cuisinière. Ajouter la dinde et la MOITIÉ des épices (¼ c. à thé de poudre de chili, ¼ c. à thé de cumin moulu et (1/)/ 8 c. à thé de poivre de Cayenne). Cuire et mélanger la viande. Laisser cuire pendant 4 minutes, puis ajouter le reste des épices (¼ c. à thé de poudre de chili, ¼ c. à thé de cumin moulu et (1/)/ 8 c. à thé de poivre de Cayenne) et saupoudrer de sel. Poursuivre la cuisson pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que la dinde soit cuite (il ne reste plus de rose). Une fois la dinde cuite, l'ajouter dans un bol à mélanger. Ajouter la crème sure ou le yogourt grec nature et le fromage râpé et bien mélanger. Chauffer le four à 350 °F. Prendre une pâte à wonton et la déposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier sulfurisé ou vaporisée d'aérosol de cuisson. Placer 1 c. à soupe du mélange de dinde cuite au centre de la pâte à wonton. Humecter vos doigts puis pincer deux côtés adjacents de la pâte à wonton. Ensuite, plier la pâte en un triangle de façon à ce que deux coins se rejoignent. S'assurer que le triangle est complètement scellé. Répéter pour les autres wontons. Ensuite, battre un œuf et utiliser un pinceau à pâtisserie pour badigeonner chaque triangle scellé avec l'œuf battu. Cuire au four de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les wontons soient croustillants. Donne 4 portions.

Dumplings | Contient du gluten et des produits laitiers

Ingrédients :

- 1 paquet de wontons
- 1 lb de porc haché
- ¼ lb de chou nappa (1 tasse de chou râpé)
- Noisette de ½ pouce de gingembre frais (½ c. à thé – 1 c. à thé de gingembre frais râpé)
- 2 oignons verts (½ tasse d'oignons verts hachés)
- 2 c. à thé de tamari
- 1 c. à soupe de jus de lime
- Une pincée de sel
- 2 c. à soupe d'huile de canola
- ¼ tasse d'eau

Instructions: Ajouter le porc à un bol à mélanger. Rincer le chou nappa et les oignons verts à l'eau froide. Couper l'extrémité du chou, puis hacher le chou pour obtenir 1 tasse de chou râpé. Hacher ensuite les deux oignons verts en morceaux fins. Ajouter le chou et les oignons verts coupés dans le bol à mélanger. Râper le gingembre et ajouter ½ c. à thé – 1 c. à thé de gingembre frais râpé dans le bol à mélanger. Ajouter le tamari et le jus de lime. Mélanger tous les ingrédients dans le bol à mélanger. Ajouter une bonne pincée de sel. Ensuite, prendre une pâte à wonton et y déposer 1 c. à soupe du mélange de porc au centre. Humecter deux côtés adjacents de la pâte à wonton. Ensuite, plier la pâte en un triangle de façon à ce que deux coins se rejoignent. S'assurer qu'ils sont complètement scellés. Répéter avec les autres wontons et le reste du mélange. Ajouter ensuite 2 c. à soupe d'huile de canola à un plat à sauter ou à une poêle à frire de taille moyenne et mettre à feu moyen. Une fois que l'huile est chauffée (environ 3 à 5 minutes), ajouter très soigneusement 6 wontons dans la poêle à frire (l'huile pourrait éclabousser; la supervision d'un adulte est suggérée pour l'ajout des wontons). Frire un côté pendant 3 minutes, puis retourner et frire l'autre côté pendant 3 à 5 minutes. Retirer ensuite de la poêle et cuire les autres wontons. Servir chaud. Donne de 6 à 8 portions.