

MOMOS

Les momos sont de sortes de raviolis tibétains fourrés, soit à la viande hachée ou aux légumes et cuits à la vapeur ou frits.

Ingrédients pour 6 personnes

pour la pâte :

- 400g de farine de blé
- eau (en vue d'obtenir avec la farine la consistance d'une pâte à pizza).
- 1 cuillère à soupe d'Huile d'olive
- 2 cuillères à café de sel

pour la farce :

- 400g de viande hachée. (Vous pouvez utiliser du boeuf, du porc ou du poulet....) Vous pouvez aussi remplacer avec des légumes choux , courgettes rapées cuites à la vapeur.
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon. Si vous avez des oignons frais avec des feuilles vertes vous les incorporerez.
- 3 gousses d'ail.
- gingembre frais : le même volume que l'ail.
- 2 cuillères à café de cumin en poudre ou massala.
- Sauce soja
- du sel : ajuster
- quelques brins de coriandre ou persil selon vos préférences.

pour la sauce:

- 2 grosses tomates + 1 verre d'eau
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou autre
- quelques feuilles de coriandre ou de la menthe verte
- piment selon votre goût

Préparation de la pâte:

Préparer une pâte eau plus farine, consistance pâte à pain et laissez reposer pendant que vous préparez la farce.

- étaler au rouleau.

Pour la farce:



Hachez finement et ensemble l'ail, l'oignon, la coriandre ou persil, le gingembre et versez dans un saladier. Rajoutez la viande hachée, massala ou cumin en poudre, le sel, l'huile. Mélangez le tout.

Préparation de la sauce:

- Coupez les tomates et avec un verre d'eau les faire bouillir pendant 5 minutes.

Dans un mixeur ajoutez ail, les feuilles de coriandre ou de la menthe, piment, le sel, les tomates cuites l'huile que vous aurez chauffée .
Mixez.

La sauce est prête.

Confection des momos:

- vous utiliserez une casserole à étage pour cuisson à la vapeur. Les casseroles népalaises ont trois étages avec des trous.
 - Huilez légèrement chaque étage où vous déposerez ensuite les momos.
 - Remplissez d'eau la moitié de la casserole du bas et faire bouillir.
- Divisez la pâte en trois et étalez la pâte et découpez des ronds avec un verre ou un bouchon d'une boîte ou une boîte en conserve vidée environ diamètre 8 cm.



- Dans un rond de pâte mettre de la farce et refermez bien pour que les momos ne s'ouvrent pas pendant la cuisson . Vous pouvez fermer en forme de croissant ou en forme de figue.
- Déposez dans l'étage huilé en évitant que les momos ne se touchent.
Quand l'étage est plein le mettre au cuit vapeur environ 15 min.
Les momos ne doivent pas coller au toucher



Servir chaud avec la sauce.