

# Gyozas aux légumes et Gruyère de France



Durée :  
**30 min**



Saisonnalité :  
**Hiver**



Difficulté :  
**Moyenne**



Quantité :  
**4 pers.**

## Ingrédients

### Pour la pâte

- 200 g de farine de blé
- 1 pincée de sel
- 11 cl eau

### Pour la farce

- 1 petit morceau de gingembre
- 1/2 oignon
- 2 tiges de ciboule
- 80 g de chou kale
- 1 petite courgette
- 4 champignons de Paris
- 2 carottes moyennes
- 70 g de Gruyère de France IGP
- 1 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1 CàS de vinaigre de riz

### Sauce soja vinaigrée

- 1 CàS de sauce soja salée ou sucrée, à votre convenance
- 1 CàS de vinaigre de riz
- graines de sésame
- quelques feuilles de coriandre ciselées
- 2 cuillère à café de graines de sésame grillées



## Préparation

### Préparation de la pâte

- Mélangez la farine et le sel puis versez dans le bol de votre robot. Faites tiédir l'eau. Ajoutez petit à petit l'eau tiède puis pétrissez avec le crochet de votre robot avec jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajustez avec un peu d'eau si besoin. Vous pouvez également faire la pâte à la main.
- Mettez la pâte au frais dans un film alimentaire puis laissez-la reposer au réfrigérateur pendant au moins 1/2 h.
- Étalez-la finement avec un rouleau à pâtisserie ou un laminoir et découpez des disques de pâte de 10 cm environ à l'aide d'un emporte-pièce.

### Préparation de la farce

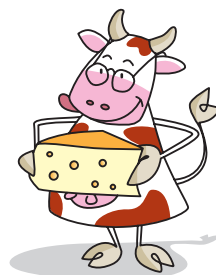
- Pelez l'ail et l'oignon et détaillez-les.
- Épluchez un petit morceau de gingembre et râpez-le.
- Rincez les tiges de ciboule puis ciselez-les.
- Rincez le chou kale et détaillez-le finement ainsi que les champignons que vous aurez nettoyés auparavant.
- Épluchez les carottes et râpez-les finement. Rincez la courgette et râpez-la également.
- Faites chauffer une poêle à feu vif avec 2 cuillères à soupe d'huile de sésame. Faites revenir, l'ail, l'oignon, la ciboule et le gingembre pendant quelques minutes.
- Ajoutez ensuite le chou kale, les carottes, la courgette et les champignons puis faites revenir environ 7 minutes.
- Ajoutez ensuite le vinaigre de riz et faites revenir jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
- Laissez refroidir.
- Une fois le mélange bien froid, râpez grossièrement le Gruyère de France IGP puis ajoutez-le à la préparation.

### Façonnage des gyozas

- Déposez 1 cuillère à café de farce sur chaque disque.
- Humectez très légèrement les bords du disque avec un pinceau.
- Refermez les gyozas en demi-lune en les soudant bien. Il existe plusieurs façons de façonner les gyozas, plus ou moins compliquées, vous ferez selon votre envie.

### Cuisson des gyozas

- Faites chauffer une poêle à feu vif avec les 2 cuillères à soupe d'huile de sésame restantes.
- Faites griller les gyozas quelques minutes pour qu'ils soient bien dorés.
- Mouillez avec environ 5 cl d'eau et laissez cuire jusqu'à ce que l'eau soit absorbée
- Dans un petit récipient, mélangez tous les ingrédients pour la sauce.
- Servez les gyozas dans une assiette et saupoudrez avec des graines de sésame.



Testez cette recette chez vous et partagez la avec  
**#GruyereFrance**