

Recette de momos (végétarien ou poulet)

Le momo est une sorte de ravioli originaire du Tibet, cuit à la vapeur ou bouilli.

Les marchands de la communauté Newar (habitants de la vallée de Katmandou), en commerçant à travers l'Himalaya, ont rapporté la recette et le nom « momo » de Lhasa, au Tibet. Les marchands ont modifié les assaisonnements du plat avec des ingrédients disponibles et ont gardé le même nom.

Il y a désormais une infinie variété de momos, car chaque famille crée ses propres recettes ! On peut en effet les farcir aux légumes, au fromage, à la viande de yack ou de bœuf...



Ingrédients (pour environ 6 personnes)

Pour la pâte :

- 400 g de farine
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 20 cl d'eau
- 1 cuillère à café de sel

Pour la farce :

- 400 g de poulet haché ou 400 g de légumes finement hachés (chou, carottes et oignons)
- 2 cuillères à café de sel
- 1 cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à soupe de cumin en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de gingembre
- 5 gousses d'ail
- 1 botte de coriandre

Pour la sauce tomate :

- 1 boîte de pulpe de tomate
- 2 gousses d'ail

- 1 cuillère à soupe de gingembre haché
- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à café de curcuma
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Coriandre (restes de la farce)

Recette

Verser la farine dans un saladier avec le sel et l'huile. Verser petit à petit l'eau. Former une boule et recouvrir le saladier avec un film alimentaire. Laisser reposer 30 min.

Peler et hacher l'ail et la coriandre. Ajouter le gingembre et les autres ingrédients le mélange de légumes émincés ou dans le poulet préalablement haché. Bien mélanger.

Reprendre la pâte, l'étaler au rouleau à pâtisserie et découper des ronds avec un verre à eau de 10 cm de diamètre.

Déposer une petite boule de farce et rabattre la pâte sur la farce en pinçant les bords et en les tournant légèrement (on peut humidifier légèrement le bord du cercle de pâte pour une meilleure soudure).

Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients puis en la passant au mixeur. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Faire cuire 15 min à la vapeur et servir chaud avec une sauce à la tomate relevée.