

# GYOZA À LA BERCE COMMUNE CUISINE SAUVAGE

## Ingrédients pour 4 pers.

Ingrédient	Quantité
Farine de blé	65 gr (+ pour fariner plan de travail)
Maïzena	65 gr
protéines de soja texturées	2 c. à s. (ou viande hachée pour version carnée)
Oignon	1 pc
ail	2 gousses
berce commune	1 ombelle en graines
berce commune	10 feuilles
huile de sésame	
eau	80 gr
sel fin	

## Préparation

1. Préparer la pâte à Gyoza : Mélanger 65gr de farine de blé + 65gr de maïzena + 1/2 cuillère à café de sel fin. Avec un moulin à café, mixer les graines d'une grosse ombelle de berce commune. Ajouter la poudre de graines au mélange. Ajouter la moitié de l'eau presque bouillante (40gr). Mélanger. Ajouter le reste de l'eau petit à petit en pétrissant. Arrêter de mettre de l'eau quand la pâte se tient. Couvrir le pâton et mettre au frais.  

---

---
2. Pendant ce temps : faire tremper 2 cuillères à soupe de protéines de soja texturées dans de l'eau chaude.  

---

---
3. Laver et émincer finement un oignon. Faire revenir dans une poêle avec de l'huile. Laver et émincer finement environ 10 feuilles de berce commune. Ajouter à l'oignon. Essorer les protéines de soja et ajouter à la poêle. Ajouter 2 gousses d'ail écrasées. Corriger l'assaisonnement. Mettre à refroidir.  

---

---

4. Étaler la pâte à gyoza, faire des cercles d'environ 8cm de diamètre, 1mm d'épaisseur. Garnir avec 1

cuillère à soupe de farce et replier.

---

5. Cuire dans un fond d'huile à la poêle. Quand la pâte a doré, ajouter un verre d'eau et couvrir immédiatement. Laisser cuire encore 5 mn à couvert.
- 

6. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte et la farce. Manger aussitôt !
-