



Boules de sésame frites aux haricots mungo

炸煎堆



Ce type de collation est très populaire, en casse-croûte, toujours parfait dans la présentation et le goût. Pendant le Nouvel An chinois, c'est un cadeau idéal entre parents et amis pour lui apporter la fortune.

C'est un plat végétarien.

yummy yummy !!

Ingrédients pour 15 boules

- 25 g d'amidon de riz
- 100g farine de riz gluant
- 50g sucre
- 90 ml eau tiède
- 5 c. à soupe sésame blanc
- 1 c. à soupe huile,
- 1/2 c. à café levure

Ingrédients de la farce :

- 100g haricots mungo décortiqués
- 50 g sucre
- 1/8 c. à café sel
- 20 ml d'eau
- 1 c. à soupe d'huile

Préparation :

Dans un bol, dissoudre le sucre dans les 90 ml d'eau tiède (70 ° C)

Dans un récipient, mélanger les différentes farines avec la levure, verser l'eau sucrée, incorporer 1c. à soupe d'huile, pétrir la pâte jusqu'à obtenir une pâte lisse puis former une boule. Recouvrir d'un film alimentaire. Laisser reposer 2 – 3 heures.

Préparation de la farce :

Cuire les haricots mungo pré-trempés à la vapeur pendant 30 minutes (ou plus si la consistance des haricots est encore dure). Après cuisson, réduire les haricots mungo en purée.

Dissoudre le sucre et le sel dans 20 ml d'eau tiède, ajouter 1c.à soupe d'huile. Verser dans la pâte de haricots mungo, ajouter 1c.à soupe d'huile et bien mélanger. La pâte sera plus souple, assez humide.

Faire une quinzaine de boulettes de haricots mungo de la taille d'une grosse bille. Réserver au frais en attendant que la pâte de l'enveloppe repose.

Confection des boules de sésame : Répartir la pâte en 15 portions. Aplatissez la pâte sur la paume de la main en formant un petit creux au centre , déposer une boule d'haricot mungo. Refermer la pâte complètement sur la farce pour l'envelopper. Rouler entre les deux mains sans écraser pour reformer parfaitement une belle boule.- Répéter l'opération avec le reste de pâte.

Rouler les boules sur les graines de sésame, compactez-les légèrement avec vos mains afin que les graines de sésame ne tombent pas facilement pendant la friture.

Friture :

Faire chauffer doucement l'huile de friture sur feu moyen (140° C). La température de la friture est très importante. Si l'huile est trop chaude, les boules vont éclater. Déposer quelques boules dans le bain chaud de friture. L'huile grésille un peu. Laisser cuire 5 minutes, puis tourner et retourner régulièrement les boules pour obtenir une dorure uniforme. La cuisson totale sera d'environ 12 à 15 minutes – selon la grosseur des boules. Si les boules de sésame remontent à la surface, c'est qu'elles sont cuites.

Ecumer-les puis mettre-les dans un plat de service.

Très bonne découverte !!

Allergène(s) potentiel(s) : sésame

Niveau de difficulté			
Coût	€	€€	€€€