



Manti - манту

Manti (recette d'Asie Centrale)

Ingrédients pour la pâte :

2 oeufs

400 g d'eau

2 cuil. Café de sel

1 kg de farine

Préparation :

Dans un grand saladier, casser les œufs, les battre, ajouter l'eau, saler

Mettre la farine au fur et à mesure... Si la pâte est trop dure rajouter 2 à 3 cuillérées à soupe d'eau. Sur le plan de travail, bien malaxer et laisser de côté.



Ingrédients pour la farce :

900 de courge

450g de viande de bœuf

450g d'oignons

Sel Poivre

Couper tous ces ingrédients en tout petits morceaux (ne pas hacher la viande). Si c'est difficile pour la viande, la mettre au congélateur, la découpe sera plus facile après l'avoir laissée un peu décongeler. Mélanger le tout, saler, poivrer.

Façonner un boudin avec la pâte et le découper en rondelle. Etaler chaque rondelle en un cercle de 2mm environ d'épaisseur et 10 à 15 cm de diamètre. Remplir le centre de farce et refermer (en carré ou en rond ... allongé ou en forme de fleurs). Placer les manti dans un panier cuisson et les faire cuire 35 à 40 mn à la vapeur. (on peut aussi les mettre au congélateur et les faire cuire au fur et à mesure).

Si on n'a pas beaucoup de temps, on peut faire un gros boudin que l'on remplit et que l'on fait cuire en entier. Puis on le découpe en tranches pour le déguster !

Se consomme chaud avec crème fraîche, sauce tomate ou autre.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА !

*Merci à Ouxana Raynouard pour cette excellente recette !
Association Béarn Russie – Octobre 2020*