

LES MOMOS

INGREDIENTS :

Pour faire 20 momos

(pour 4 personnes si c'est une entrée, ou 2 si c'est un plat principal), il faut :

LA PATE :

- Un rouleau à chapati, c'est à dire n'importe quel cylindre de 20cm de long et de 3cm de diamètre
- 1 verre d'eau moyen
- 1 petite cuillère de bicarbonate de sodium (levure chimique)
- 300 g de farine (ou trois grosses poignées)

LA GARNITURE :

- 2 oignons
- 250 g d'épinards frais ou 4 carottes ou des patates
- 1 gousse d'ail
- 1 petite cuillère de gingembre en poudre
- 1 petite cuillère de sel
- 3 grandes cuillères d'huile
- autres épices + poivre

PREPARATION PATE ET GARNITURE :

LA PATE :

Verser la farine dans une grande jatte.

Verser le verre d'eau, ajouter la levure et mélanger.

Quand cela a l'aspect d'une pâte, pétrir pendant 5 minutes au minimum. Plus la pâte sera pétrie, plus les momos seront légers.

Enfermer la pâte dans un sac en plastique et laisser reposer environ 1 heure.

LA GARNITURE :

Hacher (pas trop fin) les épinards (ou les carottes ou les patates), l'oignon et la gousse d'ail.

Mélanger dans un bol en ajoutant le gingembre et une petite cuillère de sel.

Bien remuer les légumes, chasser l'eau des épinards (ou des carottes ou des patates) en pressant le mélange sur les bord. Faites le en plusieurs fois car l'eau se reforme après quelques minutes, mais vous aurez tout le temps nécessaire pendant l'entraînement qui suit.

Au dernier moment, ajouter 3 cuillères à soupe d'huile.

FORMATION DES MOMOS

Une fois reposée, prendre la pâte et former un boudin de 2-3 cm de diamètre.

Couper des tranches de 2 à 3 cm de large, vous devez obtenir 20 morceaux.

Mettre la garniture puis former le momo. ET là, plusieurs formes de momos possibles (voir ci-dessous) :

Saupoudrez le plan de travail de farine.

Faites d'abord une petite boule de la pâte, puis aplatissez la en forme de galet entre vos paumes de main.

Avec le rouleau, aplatissez d'abord la pâte uniformément, puis affinez les bords. Pour cela, tenez un bord de la pâte élevé et utilisez le rouleau sur l'autre partie toujours horizontale. Un renflement au centre doit persister, ce sera la base du momo qui doit être plus solide.

Faites tout le tour comme cela : la pâte devrait se mettre en forme de coque tout doucement. Sinon, c'est pas un drame, vous pouvez passer à l'étape suivante.

Voici la forme la plus fréquente :

Mettez une cuillère de garniture au centre de la pâte qui ne doit pas faire plus de 20 cm de diamètre, relevez les deux bords (A et B) opposés pour former une demi-lune.

Pincez une extrémité, du pouce et de l'index, pour souder la pâte.

Ramenez un peu de pâte pour former une fronce du côté A.

Une fronce, c'est trois épaisseurs de pâte collées ensemble, « aller, retour, aller ».

Pincez ce que vous venez de faire : vous soudez en fait la fronce du côté A + le côté B, lisse.

Puis pincez sans ramener de pâte.

Puis formez à nouveau une fronce et pincez.

Continuez en alternant, mais les fronces (4, 5 maximum) doivent toujours se trouver du même côté. Le momo doit être étanche.

Autre forme :

Vous pouvez, en formant chaque fronce, faire de même avec le côté B, symétriquement. En arrivant au bout du momo, il faudra étirer la dernière « soudure » pour former un bec. C'est le Fish Momo.

Encore une autre :

Garder la pâte en forme de coque.

Former une fronce à un endroit du cercle. Pincez.

Ramenez une fronce presque par dessus. Pincez. Froncez, pincez, etc. jusqu'à faire le tour. Un petit ballotin s'est formé. Ce qui est délicat maintenant, c'est de laisser un puits central ouvert, mais pas plus large que 5 mm.

Encore une autre (si vous êtes toujours en forme) :

Ramenez deux côtés l'un contre l'autre en forme de demi-lune.

Souder la moitié seulement du momo.

Ramenez le centre de la partie non soudée au centre du momo : vous formez tout simplement un tricorne. Soudez. Puis, pincez en vrillant les parties soudées du momo, à intervalles réguliers. Il sera « frisotté ».

Dernière forme, pas très compliquée.

Formez une demi-lune. Soudez.

Puis pincez en vrillant pour frisotter mais en repliant la pâte un tout petit peu chaque fois.

LA CUISSON :

Versez 1 litre d'eau dans une cocotte minute et portez à ébullition.

Huilez la grille adaptée à la cocotte et disposez les momos sans qu'ils se touchent.

Les momos doivent cuire à la vapeur pendant onze minutes.



Bloquer la grille au-dessus de l'eau bouillante, fermez le couvercle sans mettre sous pression.

On peut manger les momos avec de la sauce tomate ou de la sauce de soja. Pour des momos au poulet, on remplace les épinards hachés par du blanc de poulet haché. Il faut par contre les faire cuire 15 minutes.

On peut aussi remplacer les épinards par du chou blanc, ou faire moitié-moitié.

On peut aussi laisser libre cours à son imagination débridée et inventer des tas de garnitures. mais ce sera moins tibétain.

Quand vous aurez l'habitude, il vous faudra compter une heure pour préparer 20 momos, en attendant.prévoyez votre dimanche.