

# BUUZ

## PAR KHULAN ET MUNHBOTOR

NIVEAU DE DIFFICULTE



DUREE DE PREPARATION ET DE  
CUISSON

**1 heure de préparation**  
**20 minutes de cuisson**

COÛT POUR 1 PERSONNE

**2,- €**

INGREDIENTS POUR 6 PERS.

### BIENVENUE EN MONGOLIE !

#### Pâte des Buuz :

- 500 gr de farine
- 250 ml d'eau tiède

#### Farce des Buuz :

- 500 gr de viande de bœuf (Gîte de noix)
- 2 échalotes ou 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre
- Cumin en poudre
- Un peu d'eau



Les buuz (mongol : бүүз) est une spécialité culinaire mongole. Ce sont des raviolis à la viande de mouton, de bœuf ou de yak, aux oignons ou échalotes, de l'ail assaisonnés. La boulette pliée selon le style préféré du cuisinier est ensuite cuite à la vapeur et mangée à la main.



ETAPES DE FABRICATION

#### Réaliser la pâte des Buuz :

Mélanger l'eau tiède et la farine dans un saladier. Pétrissez jusqu'à obtention d'une boule élastique. Laisser reposer.

#### Réaliser la farce des Buuz :

Eplucher et ciseler l'ail et les échalotes en très petits morceaux.

Hacher la viande finement, à la main de préférence.

Mélanger à la viande hachée avec l'ail, les échalotes ciselées, assaisonner de sel, de poivre et d'un peu de cumin en poudre.

Ajouter un peu d'eau pour obtenir une farce compacte.

#### Confectionner les Buuz :

Faire des boudins avec la pâte de 3 cm de diamètre puis couper les boudins en tranches de 1.5 cm d'épaisseur.

A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, aplatir ces boules afin d'obtenir des galettes de 6 à 8 cm de diamètre.

Avec une cuillère, disposer un peu de farce au centre de la galette et la refermer en pinçant les extrémités.

Tremper le bas des Buuz dans un peu d'huile.

#### Cuire les Buuz :

Disposer les Buuz sur une grille allant dans un couscoussier.

Cuire à la vapeur pendant 20 minutes.

Servir avec une sauce pimentée et de la salade.

Bon appétit !

