

# Comment faire le « Buuz » ?



le « Buzz »

## Recette d'un succulent plat traditionnel mongol

### Ingrédients

Pour la pâte :

500 g de farine

10 dl d'eau

Pour la farce :

300 g de viande hachée de bœuf

1 oignon

2 gousses d'ail (facultatif)

100 g de chou blanc et de carotte

1 dl d'eau

1 pincée de sel et de poivre

### Préparation en 3 étapes

Pour préparer la pâte, verser la farine dans un bol, ajouter l'eau puis mélanger le tout, jusqu'à obtenir une pâte. Laisser reposer la pâte environ 10 minutes en la couvrant avec un couvercle.

Pendant ce temps, préparer la farce. Verser la viande hachée (crue) dans un bol. Couper ensuite l'oignon, l'ail, la carotte

et le chou blanc en petits carrés et verser le tout dans le bol. Ajouter l'eau, une pincée de sel et de poivre, puis mélanger. Laisser reposer la farce 10 minutes, en la couvrant avec un couvercle.

Prendre la pâte et la rouler de manière à former un long rouleau. Couper plusieurs petits morceaux du rouleau et les aplatir, un à un, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Les petits morceaux de pâte doivent être ronds et fins. Prendre ensuite un morceau de pâte aplati et le remplir avec environ une cuillère à soupe de farce. Veillez à ne pas trop remplir le Buuz, afin de pouvoir le fermer. Refermer ensuite le Buuz, selon la technique expliquée dans la vidéo ci-dessous (séquence entre 02:07 et 02:28). Faire de même pour chaque Buuz. Une fois que tous les Buuz sont farcis et fermés, les faire cuire à la vapeur durant 15 minutes.

Vous pouvez servir les Buuz avec de la salade.

Bon appétit !

**Munguu D**

**Membre de la rédaction vaudoise de Voix d'Exils**

Infos:

Tutoriel pour bien réussir ses Buuz

