

4-PJONSU

La *Pjonsu* estas supo kun viandaĵaj ravioloj.

Ingrediencoj (por kvin aŭ ses personoj) :

Raviola pasto :

- 360 gramoj da (tritika) faruno.
- 200 ml da akvo.
- 1 pinĉopreno da salo.

Buljono :

- 1,2 litro da bovaĵa buljono.
- 2 supkuleroj da sojsaŭco.

Farĉa kondimentaĵo :

- 1 supkulo da sojsaŭco.
- 2 etaj verdaj cepoj zorge hakitaj.
- 3 pistitaj ajleroj.
- 1 kafkulo da *gomasio* (vidu antaŭan recepton).
- 1 supkulo da sezamoleo.
- 1 pinĉopreno da nigra pipro.

Farĉo :

- 200 gramoj da muelita bovaĵo (el steko).
- 200 gramoj da tofuo.



4-PYONSU

Le *Pyonsu* est une soupe de ravioli de viande.

Ingédients (pour cinq ou six personnes) :

Pâte à ravioli :

- 360 grammes de farine (de blé).
- 200 ml d'eau.
- 2 pincées de sel.

Bouillon :

- 1,2 litre de bouillon de bœuf.
- 2 cuillers à soupe de sauce soja.

Assaisonnement pour la farce :

- 1 cuiller à soupe de sauce soja.
- 2 petits oignons verts hachés menu.
- 3 gousses d'ail écrasées.
- 1 cuiller à café de *gomasio* (voir recette précédente).
- 1 cuiller à soupe d'huile de sésame.
- 1 pincée de poivre noir.

Farce :

- 200 grammes de bœuf haché (pris dans le steak).
- 200 grammes de tofu.

- 200 gramoj da sojŝoso.
- Kukurbetoj (kutime, sed ni ne ĝin trovis ekstersezone).
- 4 brunaj fungoj (kiujn oni trovas sub la nomo « *ŝiitake* » en la aziaj butikoj en Francio).
- 2 ovoj.



- 200 grammes de pousses de soja.
- courgettes (normalement, mais nous n'en avons pas trouvé en cette saison).
- 4 champignons bruns (appelés « *shiitake* » dans les magasins asiatiques).
- 2 œufs.

Saŭco :

- 6 supkuleroj da sojsaŭco.
- 2 supkuleroj da sukero.
- 2 kafkuleroj da rizvinagro.
- 4 verdaj cepoj zorge hakitaj.
- 5 ajleroj pistitaj.
- 2 kafkuleroj da *gomazio* (vidu antaŭan recepton).



Sauce :

- 6 cuillers à soupe de sauce soja.
- 2 cuillers à soupe de sucre.
- 2 cuillers à café de vinaigre de riz.
- 4 oignons verts hachés menu.
- 5 gousses d'ail écrasées.
- 2 cuillers à café de *gomasio* (voir recette précédente).

Pretiĝo :

Metu, antaŭ ĉio, la brunajn fungojn *ŝiitake* en boligitan akvon se ĝi estas sekigitaj.



Préparation :

Mettre préalablement les champignons bruns *shiitake* dans l'eau bouillie s'ils sont séchés.

Pasto :

Pretigu la paston unue. Knedu la 360 gramojn da faruno kun la 200 mililitroj da akvo (kaj 2 pinĉoprenoj da salo). Poste, ripozigu la paston ĉirkaŭ duonhoron.



Pâte :

Préparer la pâte en premier. Pétrir les 360 grammes de farine et les 200 ml d'eau (et deux pincées de sel), puis laisser reposer une demi heure environ.

Farĉo :

Dume, pretigu la farĉon. Patkuiru la muelitan bovaĵon dum iom da tempo, nur sufiĉe por ke ĝi bruniĝetu.

Premu la tofuon en tuko por eltiri ĝian akvon, kaj knedu ĝin.

Brogu la sojĝosojn se ĝi estas krudaj (sed en Francio, oni trovas la sojĝosojn jam brogitaj, en konservaĵo). Zorge haku ĝin kaj premu ĝin por eltiri ĝian akvon.

Se troviĝas kukurbetoj, tranĉu ĝin en maldikajn lametinojn ; ŝutu sur ĝin salon por elfluigi la akvon, kiun vi fineltiru ; poste ĝin malmulte patkuiretu.

Prenu la brunajn fungojn *ŝiitake* nun remoligitaj. Eltiru de ĝi la tigojn, ĝin zorge haku, kaj ĝin premu por eltiri ĝian akvon.

Finpretigu la farĉon : knedu kune la patkuiretitan muelitan bovaĵon, la pistitan tofuon, la sojĝosojn, la kukurbetojn, la fungojn, kaj la du ovojn.

Pretigu la farĉan kondimentaĵon : intermiksi la ingrediencojn el la supra listo en bovlo (sojsaŭcon, verdan cepon, ajlon, *gomazion*, sezamoleon, pipron) kaj miksu ĝin kun la farĉo.



Farce :

Pendant ce temps, préparer la farce. Faire revenir le bœuf haché dans la poêle pendant peu de temps, de manière à le faire légèrement brunir.

Presser le tofu dans un tissu pour en retirer l'eau puis le pétrir.

Ébouillanter les pousses de soja si elles sont crues (en France, on les trouve souvent déjà cuites, en conserve). Les hacher menu, puis les presser pour en retirer l'eau.

S'il y a des courgettes, les couper en fines lamelles, les saupoudrer de sel pour les faire dégorger, puis finir de retirer l'eau et les faire frire légèrement.

Prendre les champignons bruns *shii-take* réhydratés, enlever leurs tiges, les hacher menu, puis les presser pour en retirer l'eau.

Finir de préparer la farce : pétrir ensemble le bœuf haché revenu, le tofu écrasé, les pousses de soja, les courgettes, les champignons hachés menu, avec les deux œufs.

Préparer l'assaisonnement de la farce : mélanger les ingrédients donnés dans la liste ci-dessus dans un bol (sauce soja, oignon vert, ail, *gomasio*, huile de sésame, poivre) puis mélanger à la farce.

Pasto (denove) : la ravioloj :

Rulpremu la faritan paston en maldikan folion, poste detranĉu kvadratojn ĉirkaŭ po 5 centimetroj latere. Prenu kvadraton en polmo, kaj metu, en ĝian mezon, globeton da farĉo. Ĝin enfermigu per kunigo de la kvar kvadrataj pintoj en komunan pinton, kaj premetu la paston en la lateroj por ĝin kunigi, kaj finfaru la pinton. Metu la raviolon en teleron kies surfaco estas ŝutita per maldika tavolo de faruno.

Pretigu buljonon. Elprenu unu grandan glason (ĉirkaŭ 100 aŭ 150 ml). Mergu la raviolojn. Kiam la buljono bolas, aldonu la 150 mililitrojn da prenita buljono por ĉion malvarmigi, poste lasu denove ĝin boli.

Kiam la ravioloj estas finbrogitaj, servu ĝin kun buljono kaj surmetu verdan cepon hakitan.

Bonan apetiton !

Pâte (derechef) : les raviolis :

Rouler la pâte en feuille fine, puis y découper des carrés d'environ 5 centimètres de côté. Prendre le carré dans le creux de la main puis placer au centre une boulette de farce. L'enfermer en joignant les quatre pointes du carré en un sommet commun, puis pincer la pâte des côtés pour les unir, en finissant par le sommet. Poser le ravioli sur une assiette dont le fond est couvert d'une fine couche de farine.

Préparer un bouillon (voir la liste ci-dessus). Prélever un gros verre (environ 100 ou 150 ml). Plonger le ravioli. Quand le bouillon est porté à ébullition, ajouter les 100 ml de bouillon pour refroidir, puis porter de nouveau à ébullition.

Lorsque les raviolis sont cuits, les servir avec du bouillon et garnir d'oignon vert haché.

Bon appétit !