

Cuisine  
facile

# 101 Délicieuses Recettes Chinoises

Vous allez adorer



CHAN TAO

# 101

## Délicieuses Recettes Chinoise

### Cuisine Facile



Couverture © Joshua Resnick - Fotolia.com

***par Chan Tao***

# Table des matières

- [Bibliographie.](#) 7
- [LA CUISINE CHINOISE.](#) 8
- [AGNEAU AU GINGEMBRE.](#) 9
- [ASSORTIMENT DE LÉGUMES DE HAINAN..](#) 11
- [AUBERGINES FAÇON SICHUAN AU TOFU..](#) 13
- [AUBERGINES SAUCE HOISIN À LA VIANDE ÉPICÉE.](#) 15
- [BÂTONNETS D'AILES DE POULET.](#) 16
- [BISCUITS DU BONHEUR DE SHANGAI](#) 17
- [BISCUITS DU NOUVEL AN CHINOIS.](#) 18
- [BŒUF À LA TOMATE SAUCE SOJA..](#) 19
- [BŒUF AU SÉSAME ET ZESTE D'ORANGE.](#) 20
- [BŒUF AUX BROCOLIS DE JINAN..](#) 22
- [BŒUF AUX POUSSSES DE SOJA VERT CROQUANTES.](#) 23
- [BŒUF KUNG PAO..](#) 24
- [BŒUF TERIYAKI](#) 26
- [BOUCHÉES DE POISSON AU VIN..](#) 27
- [BOULETTES DE CREVETTES, SAUCE AUX PRUNES.](#) 28
- [BOULETTES DE PORC ET CREVETTES GRISES VAPEUR.](#) 30
- [BOULETTES TRANSPARENTES VAPEUR.](#) 31
- [BROCHETTES ROTIES D'AGNEAU DE CANTON..](#) 33
- [BROCOLIS À L'AIL DU YUNNAN..](#) 34
- [CABILLAUD AU CHOU EPICE A LA VAPEUR.](#) 35
- [CASSEROLE DE CHOW MEIN AU POULET.](#) 36
- [CHIPS DE CREVETTES.](#) 37
- [CHOU CHINOIS.](#) 38

[CHOU CHINOIS BRAISÉ. 39](#)

[CHOW MEIN AU BŒUF. 40](#)

[CRABE DE RANGOON.. 41](#)

[CREVETTES À LA HUNAN.. 42](#)

[CREVETTES AUX CHAMPIGNONS NOIRS SHANGYI 43](#)

[CREVETTES AUX POIS MANGE-TOUT. 44](#)

[CREVETTES ET CHATAIGNES D'EAU A LA SAUCE CHILI 46](#)

[CREVETTES DE SHAO HSING.. 47](#)

[CREVETTES GRISES AUX NOIX DE CAJOU.. 49](#)

[POULET SHANXI AUX AMANDES. 51](#)

[FEUILLES D'AMIDON DE SOJA POUR BOULETTES. 53](#)

[FILET DE BŒUF AU XERES ET SOJA.. 54](#)

[FONDUE CHINOISE. 55](#)

[GÂTEAUX JILIN AUX AMANDES. 57](#)

[GÉNOISE AU MIEL. 58](#)

[LAMELLES DE PORC PIMENTÉES AUX CHAMPIGNONS NOIRS. 59](#)

[LAMELLES DE PORC SAUCE YU SHON.. 60](#)

[LÉGUMES VAPEUR A LA CANTONAISE. 62](#)

[LO MEIN AUX LÉGUMES. 63](#)

[MAPO TOFU.. 64](#)

[NOIX DE JIANGXI 65](#)

[NOUILLES DE SINGAPOUR. 66](#)

[NOUILLES LO MEIN.. 68](#)

[NOUILLES SICHUAN AUX OIGNONS VERTS. 69](#)

[NOUILLES SICHUAN EPICÉE. 70](#)

[PAPILLOTES DE CREVETTES A LA SAUCE D'HUITRE. 71](#)

[PAPILLOTES DE POULET AU GINGEMBRE \(HORS D'ŒUVRE\). 72](#)

[PÂTÉS IMPÉRIAUX DE LA CITE INTERDITE. 73](#)

[PAVÉ DE SAUMON AUX NOUILLES ET AUX CHAMPIGNONS NOIRS. 74](#)

[PETITS GÂTEAUX À L'OIGNON.. 75](#)

[PILONS DE POULET BRAISÉS DE FUZHOU.. 76](#)

[POIRES WILLIAMS AU MIEL A LA VAPEUR. 77](#)

[POISSON GINGEMBRE ET CORIANDRE À LA VAPEUR. 78](#)

[PORC AU CHOU CHINOIS. 79](#)

[PORC PIMENTE AU LEGUMES ET TOFU.. 80](#)

[POULET À L'AIL, PIMENT ET MIEL. 82](#)

[POULET AUX NOIX DE CAJOU.. 83](#)

[POULET FOO YUNG.. 84](#)

[POULET FRIT À L'AIL AVEC SOJA ET BIERE. 85](#)

[POULET FRIT A L'ANIS, GINGEMBRE ET SEL. 86](#)

[POULET FRIT DE CHAOHU.. 87](#)

[POULET FRIT ET SAUCE AUX PRUNES. 88](#)

[POULET FUN SEE. 89](#)

[POULET SICHUAN.. 90](#)

[POULET SICHUAN AUX NOIX DE CAJOU.. 91](#)

[POULET SOJA AU BAMBOU ET CITRON.. 92](#)

[PUDDING SUCRÉ AUX AMANDES ET AUX DATTES. 93](#)

[RACINES DE LOTUS PIQUANTES AU PORC. 94](#)

[RIZ FRIT A LA CANTONAISE. 95](#)

[RIZ FRIT AUX POUSSSES DE SOJA.. 96](#)

[RÔTI DE BŒUF SAUCE STIR FRY. 97](#)

[ROULEAUX DE PRINTEMPS DE POULET AU CURRY. 98](#)

[SALADE DE CHOU AUX OIGNONS VERTS. 100](#)

[SALADE DE LYCHEES ET MANDARINES À LA GRASS JELLY. 101](#)

[SAUCE AIGRE DOUCE. 102](#)

[SAUCE BARBECUE CHINOISE. 103](#)

[SAUTÉ DE LÉGUMES AU GINGEMBRE. 104](#)

[SAUTÉ DE LÉGUMES AU TOFU.. 105](#)

[SAUTÉ DE POIS MANGE-TOUT ET POUSSÉS DE BAMBOU.. 107](#)

[SOUPE AIGRE-DOUCE AUX VERMICELLES DE RIZ. 108](#)

[SOUPE AU POULET ET GRAINES DE LOTUS. 109](#)

[SOUPE AUX 3 SAVEURS DE GANSU.. 110](#)

[SOUPE D'AGNEAU ET SOJA.. 111](#)

[SOUPE DE BEIJING À L'ŒUF BATTU.. 112](#)

[SOUPE DE FLEURS D'ŒUF AU TOFU.. 113](#)

[SOUPE DE POISSON AU BAMBOU.. 114](#)

[SOUPE DE POULET AIGRE DOUCE. 115](#)

[SOUPE DE POULET AUX ASPERGES ET AU SÉSAME. 116](#)

[TÊTES DE LION BRAISÉES SUR TERRE CUITE. 117](#)

[TOFU À LA SAUCE D'HUÎTRE. 118](#)

[TRAVERS DE PORC RÔTIS DE CHENGDU.. 119](#)

[TRIANGLES AU TOFU AU CURRY. 120](#)

[VELOUTÉ DE MAÏS. 121](#)

[VERMICELLES DE RIZ CURRY AUX POUSSÉS DE SOJA ET POIS MANGE-TOUT. 122](#)

[WON TONS. 123](#)

[WON TONS À LA SAUCE D'HUÎTRE. 124](#)

[WON-TONS TRADITIONNEL. 125](#)

[Bibliographie. 126](#)



© Thomas Perkins - Fotolia.com

# Bibliographie

Chan Tao est l'auteur de divers **Best Sellers** de recettes de cuisine facile, dont :

[101 Délicieuses Recettes Chinoises](#)

[Recettes aphrodisiaques](#) - Vous allez adorer !

[Mes Meilleures Recettes Thaï](#)



# LA CUISINE CHINOISE

Dans sa cuisine aux plats d'un équilibre reconnu de tous, la Chine utilise une variété infinie de viandes, légumes frais et épices. L'immensité de cet empire y a fait naître différents arts culinaires, selon les régions. Ils s'adaptent aux climats de ces régions qui divisent le territoire en 4 parties : Canton, la région du nord-est, le Sichuan et la région de Shanghai.

Canton emploie une multitude d'ingrédients naturels, sautés ou cuits à la vapeur. Cette région du sud aromatise régulièrement ses plats de gingembre ou de sauce soja. La cuisine cantonaise est la plus connue dans nos pays occidentaux où elle est considérée comme la meilleure de Chine.

La région du nord-est, où se situe la capitale Pékin, connaît un climat plus rude mais de délicieux plats comme le fameux canard laqué. La cuisine de Pékin s'appelait autrefois 'cuisine mandarine' ou 'cuisine impériale'. C'est en effet dans la capitale que se situent la célèbre Cité Interdite et la demeure des empereurs.

Dans le Sichuan, au centre du pays, les plats sont plus épicés et relevés. Le poivre du Sichuan, épice légèrement citronnée, est utilisé dans pratiquement tous les mets de la région. L'importante consommation de piments vient du climat chaud et humide de la région.

Dans la région de la mégapole de Shanghai, les ingrédients sont lentement braisés pour réaliser de délectables plats de viandes et poissons frais. Le sucre y est ajouté en grande quantité mais sans que vous ne puissiez réellement le réaliser. Les mets parfumés à la sauce aigre-douce y sont légendes.

Avec ce livre '101 Délicieuses Recettes chinoises', je vous invite à découvrir la simplicité et l'onctuosité des plats de l'empire du milieu. Vous en étonnerez plus d'un !



# AGNEAU AU GINGEMBRE

450g d'agneau (épaule ou gigot)

1 gousse d'ail hachée

30ml de Xérès

4g de gingembre frais haché

1g de sel

120ml de bouillon

2g de farine de maïs

5ml de sauce soja légère

120ml d'huile d'arachide

3ml de sauce soja relevée

4 échalotes

2g de sucre

1/2 grand poivron vert

3ml de vinaigre de cidre

Découpez l'agneau en tranches de 5cm. Dans un bol, saupoudrez ces tranches de sel et de farine de maïs, et frottez pour en pénétrer la viande. Ajoutez le Xérès. Laissez mariner l'agneau 15min. Tranchez l'extrémité des échalotes et coupez en morceaux de 5cm. Coupez les poivrons en deux, videz-les et faites en des tranches de la taille des morceaux d'agneau. Mélangez le bouillon, la sauce soja, le sucre et le vinaigre.

Chauffez l'huile d'arachide dans un wok jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent lorsque vous plongez des baguettes dans le liquide. Plongez brièvement les tranches d'agneau dans l'huile, jusqu'à ce que l'enveloppe de farine de maïs brunisse. Retirez la viande, placez-la dans une passoire et laissez-la s'égoutter. Lavez le wok de son huile de cuisson, mais conservez cette dernière. Replacez le wok sur un feu très vif. Lorsqu'il est très chaud, versez 30ml d'huile de cuisson. Dès qu'elle commence à fumer, ajoutez les échalotes et le poivron et laissez mijoter 30sec. Saupoudrez ail et gingembre tout en cuisant. Lorsque le poivron devient vert vif, versez le bouillon. Remuez jusqu'à ébullition du bouillon et qu'il réduise un peu. Ajoutez l'agneau, et faites revenir jusqu'à ce qu'il soit chaud.



© JJAVA - Fotolia.com

# ASSORTIMENT DE LÉGUMES DE HAINAN

2 navets  
2 petites carottes  
30ml d'huile d'arachide  
4 oignons verts  
480ml de bouillon de poulet  
3 queues d'asperges fraîches  
4g de sel  
120g de champignons de Paris  
1 pincée de sucre  
120g de pleurotes  
8 mini-épis de maïs doux  
15g de fond de poulet  
8 châtaignes d'eau  
120g de chair de crabe ou de crevettes non décortiquées (facultatif)  
2g de gingembre frais  
15g de légumes secs de Tientsin  
Pâte de farine de maïs

Épluchez navets et carottes. Utilisez une cuillère à melon pour découper les navets en boules. Découpez les carottes en morceaux d'1,5cm ; puis à l'aide d'un économe, faites quatre entailles circulaires espacées régulièrement sur chaque morceau sans couper le centre. Les carottes devraient ressembler à de petites fleurs. Faites cuire navets et carottes à feu doux dans le bouillon, jusqu'à ce qu'ils commencent à être tendres. Retirez-les du bouillon et plongez-les dans l'eau froide. Égouttez.

Coupez oignons, asperges et baby maïs en lamelles de 4cm. Hachez ensemble gingembre frais et légumes secs. Dans une petite poêle ou un bol mesureur à température moyenne, faire fondre le fond de poulet. Verser de l'huile d'arachide sur le wok chaud. Lorsque l'huile commence à fumer, faites vivement revenir la chair de crabe ou les crevettes durant 1min. Ajoutez asperges, maïs, champignons et châtaignes, et faites revenir jusqu'à ce que le tout soit chaud. Ajoutez le mélange au gingembre, puis les oignons. Laissez revenir 30sec. Ajoutez la

moitié du bouillon, le sel et le sucre. Portez à ébullition. Ajoutez carottes et navets.

Recouvrez et réduisez la température ; laissez mijoter 5min. Découvrez, sortez les ingrédients du bouillon, ajoutez quelques gouttes de pâte de maïs pour épaissir un peu. Remuez l'ensemble pour éviter les grumeaux, tout en laissant épaissir. Mélangez tout en ajoutant le bouillon. Servez sur un plateau.

# AUBERGINES FAÇON SICHUAN AU TOFU

45ml de sauce soja

30g d'ail haché

60ml de Xérès sec ou d'alcool de riz

15g de gingembre frais haché

1g de poivre du Sichuan (poivre noir)

15g de sucre blanc ou roux

Poivre de Cayenne selon votre goût

15ml de vinaigre de cidre

3 blocs de tofu, coupés en lamelles

45g de farine de maïs

10ml d'huile d'arachide

8 échalotes (tiges hachées)

1 oignon finement coupé en tranches

1 grande aubergine coupée en fines lamelles

1 bouquet de coriandre hachée (facultatif)

3g de sel

Mélangez la sauce soja, le vinaigre, le Xérès et le sucre dans un bol mesureur. Ajoutez suffisamment d'eau pour parvenir à 250ml de liquide. Dans un petit bol, mélangez la farine de maïs avec de l'eau, puis versez cette solution dans le bol mesureur et remuez pour incorporer.

Chauffez un wok à feu vif. Ajoutez huile et oignons. Faites revenir 1min. Ajoutez aubergine et sel. Faites revenir 8-10min. Saupoudrez d'ail, gingembre, poivre du Sichuan et poivre de Cayenne. Laissez cuire. Ajoutez tofu et bulbes d'échalotes.

Remuez le liquide du bol mesureur et versez-le dans le wok. Mélangez et faites revenir jusqu'à ce que la sauce s'épaississe. Servez avec du riz décoré d'échalotes et de coriandre.

4 personnes.



© Road King - Fotolia.com



# AUBERGINES SAUCE HOISIN À LA VIANDE ÉPICÉE

4 aubergines

175ml de bouillon de poulet

Huile

30ml de sauce Hoisin

15ml d'huile pimentée

15ml de vinaigre de riz

15g d'ail écrasé

10g de farine de maïs

220g de porc haché (vous pouvez également utiliser un mélange de bœuf et de porc)

5ml d'eau

Sauce soja

20g de tiges d'oignon vert hachées

Enlevez l'extrémité des aubergines, puis séparez-les en deux sur la longueur. Coupez chaque moitié en tranches d'1cm d'épaisseur. Faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres, ou faites-les cuire dans un bain d'huile dans une poêle à frire ou un wok jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Égouttez avec du papier essuie-tout. Enlevez toute trace d'huile dans votre poêle ou wok, et versez l'huile pimentée.

Chauffez à très haute température 30sec. Saupoudrez l'ail et faites cuire en remuant 10sec. Ajoutez la viande de porc hachée, 15ml de sauce soja, le bouillon, la sauce Hoisin et laissez mijoter jusqu'à ce que le porc soit cuit. Rajoutez le vinaigre et les aubergines et faites légèrement sauter pour mélanger les saveurs et répartir la chaleur. Si vous le souhaitez, ajoutez de la sauce soja. Faites fondre la farine de maïs dans l'eau et mélangez à la préparation de viande de porc. Faites cuire et remuez jusqu'à ce que les ingrédients aient une apparence luisante. Rajoutez les oignons verts et faites mijoter 5sec.

Servez sans attendre.



# BÂTONNETS D'AILES DE POULET

10 ailes de poulet

60g de farine de maïs

4g de sucre

4g de sel

5ml de sauce soja légère

2g de poudre de cinq épices

120g de farine de blé

Huile végétale

2g de bicarbonate de sodium

2g de sel

125ml d'eau

1 œuf

Coupez chaque aile à l'articulation. Enlevez peau et viande se détachant de l'extrémité la plus fine de l'os. Poussez la peau et la viande restant vers la partie la plus épaisse de l'os, jusqu'à former une boule au bout. Mélangez 15g de farine de maïs, sucre, sel, sauce soja et cinq épices, puis saupoudrez-en les bâtonnets de poulet. Recouvrez et mettez au réfrigérateur 30min.

Chauffez un fond de 4cm d'huile végétale dans votre wok à 180°C. Mélangez la farine, l'eau, l'œuf, 45g de farine, 60ml d'huile végétale, le bicarbonate de sodium et le sel. Trempez l'extrémité de chaque bâtonnet dans cette pâte. Faites frire cinq bâtonnets à la fois 4-5min, en les retournant deux ou trois fois, jusqu'à ce qu'ils brunissent. Nettoyez-les avec de l'essuie-tout. Portez la température de l'huile à 190°C, puis faites frire tous les bâtonnets à la fois, jusqu'à ce qu'ils soient dorés (environ 2min). Essuyez l'excédent de gras avec de l'essuie-tout.

# BISCUITS DU BONHEUR DE SHANGAI

5 blancs d'œuf

300g de sucre

1 pincée de sel

220g de beurre doux, fondu

130g de farine

2g d'extrait d'amande

Messages portes bonheur (1 par biscuit)

Préchauffez le four à 190°C. Versez les blancs d'œuf dans un bol, puis ajoutez le sucre et le sel et remuez jusqu'à ce que le sucre se dissolve et que le mélange soit épais et brillant. Ajoutez petit à petit le beurre en le battant avec les œufs. Puis versez la farine et l'extrait d'amande. À l'aide d'une cuillère à doser, placez des boules de pâte de 12g chacune sur des plaques de four graissées.

Faites cuire une plaque à la fois 7-8min, jusqu'à ce que les extrémités de la pâte soient dorées. Très rapidement, placez un message à l'intérieur de chaque biscuit puis repliez-le en deux tant qu'il est chaud. Placez le biscuit plié encore chaud dans un moule à muffins froid afin de lui donner sa forme. Laissez-les refroidir complètement avant de les ranger.

Pour environ 60 biscuits.

# BISCUITS DU NOUVEL AN CHINOIS

170g de pépites de chocolat noir

170g de pépites de caramel au beurre

85g de nouilles

210g de cacahuètes salées

Faites fondre le chocolat et le caramel au beurre au bain marie. Ajoutez les nouilles et les cacahuètes. Moulez les biscuits avec une cuillère et disposez-les sur du papier de cuisson. Le mélange doit rester chaud durant cette étape. Laissez les biscuits refroidir jusqu'à ce qu'ils soient fermes.

Pour environ 48 biscuits.

# BŒUF À LA TOMATE SAUCE SOJA

340g de bavette de bœuf

5ml d'alcool de riz

1 pincée de sucre

45ml de sauce soja

1 tranche de pousse de gingembre hachée

1g de poivre

4g de farine de maïs

30ml d'huile

60ml de bouillon de poulet

5ml d'huile de sésame

15g de sucre

30ml de ketchup

125ml d'huile

12 oignons verts hachés

1 grand poivron vert vidé et coupé en lamelles

2 tomates mûres vidées coupées en morceaux

Coupez la bavette en fines lamelles de 5cm. Mélangez l'alcool de riz, le sucre, 30ml de sauce soja, le gingembre, le poivre, la farine de maïs et l'huile dans un petit bol. Plongez-y la viande et mélangez pour l'enduire.

Laissez mariner 30min. Mélangez le bouillon, la farine de maïs, 15ml de sauce soja, l'huile de sésame, le sucre et le ketchup.

Placez le wok sur feu vif, versez 60ml d'huile. Faites revenir le bœuf 2-3min. Retirez du feu avec une écumoire. Transférez dans un grand bol. Versez les 60ml d'huile restants. Chauffez. Ajoutez oignons et poivron. Faites revenir 1min. Ajoutez les tomates. Faites revenir 1min, ou jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajoutez le bœuf. Mélangez.

# BŒUF AU SÉSAME ET ZESTE D'ORANGE

220 à 340g d'ailan ou de filet maigre

120ml d'eau

8g de zeste d'orange

8g de poudre de piment rouge

60g de sucre roux

180ml de ketchup

120ml de Xérès

10ml d'huile de sésame

80ml de vinaigre de riz ou de vin

Sel selon votre goût

15ml de sauce soja

16g de farine de maïs

16g de graines sésame grillées

1 œuf battu

2ml d'huile de sésame

Huile de friture

Dans une petite casserole, mélangez 120ml d'eau, le zeste d'orange et la poudre de piment rouge. Faites bouillir les ingrédients de manière à réduire le volume à 80ml. Filtrez, et ne conservez que le jus.

Dans la même casserole, ajoutez le jus obtenu précédemment, le sucre roux, le ketchup, le Xérès, l'huile de sésame, le vinaigre, le sel et la sauce soja.

Remuez à feu doux jusqu'à obtenir un frémissement. Mélangez 8g de farine de maïs à 15ml d'eau froide et ajoutez cette pâte à la casserole. Continuez de remuer jusqu'à ce que le mélange soit épaissi. Ajoutez 16g de graines sésame grillées. Laissez chauffer jusqu'à ce que le bœuf soit prêt.

Coupez la viande en lamelles de 0,5cm d'épaisseur. Mélangez œuf battu, huile de sésame et sel, puis enduisez-en le bœuf. Puis mélangez à nouveau 8g de farine de maïs à 15ml d'eau

froide et recouvrez-en la viande. Laissez reposer le bœuf sur du papier de cuisson 10min, au bout desquelles la farine de maïs sera presque absorbée. Faites frire les lamelles dans le l'huile de friture à 180°C 2min30. Nettoyez à l'essuie-tout.

Versez la sauce sur le bœuf, et servez avec du riz.

# BŒUF AUX BROCOLIS DE JINAN

220g de brocolis (d'autres légumes verts peuvent être utilisés)

500g de bœuf coupé grossièrement (ou poulet, porc, agneau, ou assortiment)

1 blanc d'œuf

15g de farine de maïs

5ml de sauce soja

2g de sel

15ml de Xérès (ou vin ou bière)

85 ml d'huile

1 gousse d'ail hachée

Oignons verts hachés

# Sauce

65ml de sauce d'huître

15ml d'huile de sésame

15 à 25ml de sauce soja

15ml de Xérès

1 pincée de sucre



# Solution de farine de maïs

1/3 de farine de maïs pour 2/3 d'eau

Faites mariner la viande dans le blanc d'œuf, la farine de maïs, la sauce soja, le sel et le Xérès. Laissez reposer 10min.

Blanchissez les brocolis (3min environ). Réchauffez 65ml d'huile dans votre wok ou poêle, et faites revenir le bœuf 25 sec (pas plus longtemps !). Retirez, puis essorez. Réchauffez 45ml d'huile fraîche. Recouvrez les brocolis de cette huile. Retournez le bœuf, et ajoutez les ingrédients de la sauce. Réchauffez le tout. Épaississez avec la solution de farine de maïs.

# BŒUF AUX POUSSSES DE SOJA VERT CROQUANTES

220g de bavette

5ml de sauce soja relevée

450g de pousses de haricots Mungo (soja vert)

5ml de Xérès sec

1/2 oignon jaune

Pâte de farine de maïs

15ml d'huile d'arachide

10g de sel

125ml de bouillon de poulet

4g de poivre du Sichuan

Lavez puis égouttez les pousses de haricots. Épluchez les oignons et découpez-les en très petites tranches, de la taille des pousses de haricot. Découpez la bavette en tranches de 2x5cm.

Versez le bouillon, la sauce soja et le Xérès dans une tasse. Réchauffez un wok non huilé à feu doux, et jetez-y le poivre en remuant constamment jusqu'à ce qu'il dégage un arôme puissant. Retirez-le poivre du feu. Écrasez les graines avec le sel en utilisant un rouleau à pâtisserie ou un mixeur. Tamisez le mélange pour en enlever les morceaux les plus rugueux. Rangez dans un bocal fermé.

Placez les oignons dans un grand bol, et recouvrez-les d'eau bouillante. Égouttez-les au bout de 10min. Recouvrez les oignons avec les pousses de haricot, puis versez à nouveau de l'eau bouillante sur l'ensemble. Égouttez au bout de 3min. Saupoudrez avec 2g du mélange de sel et poivre du Sichuan.

Versez de l'huile dans le wok chaud. Lorsque l'huile commence à fumer, ajoutez la viande et faites revenir vivement 1min, jusqu'à ce que la viande perde sa couleur rose. Poussez la viande dans un coin du wok, ajoutez le bouillon et portez à ébullition. Versez quelques gouttes de pâte de farine de maïs jusqu'à ce que se forme une sauce un peu épaisse. Mélangez avec le bœuf. Ajoutez les pousses de haricot et les oignons et servez dans un saladier.

# BŒUF KUNG PAO

680g de bavette, coupée en petites bouchées

4g de sel

1 blanc d'œuf

15g de farine de maïs

60ml d'huile d'arachide

120g de cacahuètes grillées

10 piments rouges séchés entiers

2 oignons verts, coupés en morceaux d'1.5cm

2 gousses d'ail hachées

120g de dés de châtaignes d'eau

# Sauce

5ml de sauce au piment rouge et à l'ail

30ml de sauce soja

15ml de Xérès

5ml de vinaigre de riz

4g de sucre

60ml de bouillon de poulet

4g de farine de maïs

5ml d'huile de sésame

Mélangez à la main le bœuf, le sel, le blanc d'œuf et la farine de maïs. Dans un autre récipient, mélangez tous les ingrédients de la sauce.

Versez 30ml d'huile dans un wok chaud, et faites revenir le bœuf jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée. Versez à nouveau 30ml d'huile dans le wok. Retirez la viande du wok et mettez-la dans un bol. Jetez les cacahuètes et les piments rouges dans le wok, et faites revenir jusqu'à ce que les piments soient rouges foncés. Retirez du wok et ajoutez au bœuf. Baissez le feu.

Si nécessaire, rajoutez de l'huile. Faites revenir oignons verts et ail plusieurs secondes, sans laisser brûler l'ail. Remettez le bœuf, les cacahuètes et les piments dans le wok et laissez revenir quelques secondes pour mélanger. Ajoutez les châtaignes et les ingrédients de la sauce mélangés, puis faites revenir jusqu'à ce que l'ensemble soit cuit et épaissi.

4 à 6 personnes.

# BŒUF TERIYAKI

450g de flanchet

250ml de sauce teriyaki

30ml de sauce soja

2g de gingembre haché

4g de poivre noir moulu

2g d'ail frais haché

30ml de sauce d'huître

15ml de sauce de haricots noirs

60ml d'huile de sésame

60g d'oignon en julienne

90g de brocolis

Huile d'olive

Coupez le flanchet en cubes de 2,5cm, et mélangez avec le reste des ingrédients (sauf huile d'olive) dans un grand bol. Remuez et laissez mariner 30min à température ambiante. Mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de la cuisson.

Pour cuire, retirez le bœuf de sa marinade (conservez-la). Dans un wok, chauffez 0,5cm de fond d'huile d'olive. Ajoutez la viande et faites cuire 3-4min. Ajoutez brocolis et oignons marinés. Attendez que le bœuf soit cuit, puis versez 250ml de marinade sur l'ensemble. Laissez cuire à feu doux jusqu'à faire mijoter. Servez dans un bol avec du riz ou une soupe aux Won Ton.

# BOUCHÉES DE POISSON AU VIN

900g de poisson gras, type maquereau

4 feuilles de chou chinois (napa)

8g de sel

2 échalotes

120ml d'un bon vin blanc sec

2 blocs de tofu

700ml de bouillon de poulet

15ml d'huile d'olive

2g de pousses de gingembres hachées

2g de poivre blanc moulu

1g de sel

Nettoyez le poisson. Retirez tête et nageoires. Lavez puis coupez en morceaux de 4cm. Mélangez le sel et le vin. Ajoutez les morceaux de poisson, enduisez-les de marinade. Couvrez et placez 6h au réfrigérateur. Au bout de 2h, retournez le poisson dans la marinade.

Lavez le chou, coupez les feuilles en deux, puis en lamelles de 5cm. Lavez le tofu, coupez en cubes de 2,5cm. Lavez les échalotes, enlevez les racines et coupez en morceaux. Épluchez et hachez le gingembre. Faites chauffer l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle fume. Retirez du feu.

Lavez les bouchées de poisson, égouttez. Faites chauffer bouillon, tofu, gingembre et sel dans une petite casserole. Baissez le feu, couvrez la casserole. Laissez mijoter 10min. Portez à ébullition puis ajoutez le poisson et le chou, puis recouvrez la casserole et laissez cuire de 3 à 5min. Le chou est cuit lorsque les feuilles sont vert foncé. Placez poisson, chou et tofu dans un bol et versez la soupe. Décorez avec l'huile d'olive chauffée, l'échalote hachée et le poivre.

4 personnes.

# BOULETTES DE CREVETTES, SAUCE AUX PRUNES

30 scampis, ou crevettes géantes

2 cuillères à soupe de graines de sésames

1 botte de coriandre

1 botte d'oignons nouveaux

1 zeste de citron vert râpé

2 cuillères à soupe d'huile d'arachide

1 cuillère à soupe de fécule de maïs

# Sauce

1 piment rouge

30g de gingembre frais

2 gousses d'ail

200g de compote de prunes

1 cuillère à soupe de sauce poisson

50ml de sauce soja claire

50ml de bouillon de volaille

1 cuillère à café de vinaigre de riz

Décortiquez, déveinez et lavez les crevettes puis les hacher finement. Grillez les graines de sésame à sec. Nettoyez les oignons, les couper en fines rondelles. Lavez et ciselez les feuilles de coriandre.

Pétrissez les crevettes avec le sésame, les oignons, la coriandre, le zeste de citron vert, l'huile d'arachide et la fécule. Salez et poivrez.

Façonnez les boulettes bien fermes (rajoutez un peu de fécule si nécessaire). Couvrez et réservez au réfrigérateur.

Préparez la sauce :

- Epépinez le piment, hachez-le finement. Pelez le gingembre et l'ail, hachez-les finement et mélangez-les avec le piment.
- Ajoutez la compote de prune, la sauce soja, le bouillon de volaille et le vinaigre de riz.
- Assaisonnez de sauce poisson.

Faites bouillir 2l d'eau dans une grande casserole, plongez-y les boulettes et faites les cuire 2 à 3 minutes.

Servez immédiatement avec la sauce



# BOULETTES DE PORC ET CREVETTES GRISES VAPEUR

450g de porc haché

220g de crevettes grises

45ml de sauce soja

2 oignons verts entiers hachés

12 champignons noirs en conserve

2g d'ail en poudre ou deux gousses d'ail finement hachées

1 petit oeuf

1 paquet de pâtes Won Ton

Mélangez tous les ingrédients (sauf les pâtes), mettez au réfrigérateur 30min.

Déposez 15g du mélange sur chaque pâte Won Ton. Humidifiez les coins avec de l'eau, puis refermez la boulette en repliant les coins.

Placez les boulettes dans des paniers en bambou (mushiki), puis plongez-les dans de l'eau bouillante. Pour éviter que les boulettes n'accrochent, vous pouvez couvrir le fond du panier de salade ou de chou. Laissez cuire environ 20min. Les boulettes seront prêtes lorsque la peau sera transparente et la viande cuite. Servez chaud avec votre sauce favorite.

# BOULETTES TRANSPARENTES VAPEUR

6 champignons noirs déshydratés

8ml de sauce soja légère

180g de crevettes décortiquées et déveinées

8g de farine de maïs

4g de sel

30ml de bouillon de poulet

20ml d'huile d'arachide

30g de feuilles de coriandre fraîches grossièrement hachées

180g de carré de porc haché

40g de pousses de bambou finement en dés

Feuilles d'amidon de soja pour boulettes (voir la recette)

40g de châtaignes d'eau coupées en dés, préférablement fraîches

2 oignons verts hachés

8g de sucre

1g de poivre blanc

Sauce soja légère et Moutarde brune

15ml d'alcool de riz Shao Hsing ou Xérès sec

Ce plat peut être préparé en avance et réchauffé avant le service.

Les feuilles d'amidon de soja possèdent une intéressante texture tendre, une transparence unique et absorbent les arômes. Passez les feuilles au rouleau à pâtisserie afin qu'elles soient les plus fines possible, sinon elles risqueraient d'être caoutchouteuses. Faites tremper les champignons dans de l'eau chaude 20min.

Retirez les champignons de l'eau et pressez-les pour en faire sortir l'excédent d'eau. Coupez les tiges et jetez-les. Hachez finement les champignons. Frottez les crevettes avec du sel et laissez-les reposer 10min. Lavez à l'eau froide et séchez-les vigoureusement.

Hachez grossièrement. Préchauffez un wok ou une poêle à frire. Lorsqu'il est chaud, versez

l'huile d'arachide. À feu doux, ajoutez champignons, crevettes, carré de porc, bambou, châtaignes et la moitié des oignons verts. Faites revenir jusqu'à ce que la viande de porc soit blanche. Assaisonnez avec le sucre, le poivre blanc, le vin et la sauce soja. Mélangez la farine de maïs au bouillon de poulet dans un petit bol, et remuez jusqu'à ce que la mixture soit onctueuse. Versez dans le wok. Faites revenir 1min. Disposez le mélange dans une assiette creuse, ajoutez-y le restant des oignons et la coriandre. Laissez tiédir, puis mettez au réfrigérateur jusqu'au moment d'utiliser. Vous devriez obtenir quasiment 350g de farce.

Préparez la pâte des feuilles d'amidon de soja. Formez de petites boules de 2,5 cm de diamètre. Huilez légèrement ces boules et aplatissez en petits disques de 9cm de diamètre. On utilise traditionnellement le plat d'une large lame huilée, mais une presse à tortillas ou un rouleau à pâtisserie feront l'affaire. Déposez une grosse cuillère à café de farce au centre de chaque disque. Pliez en deux et pressez les extrémités ensemble pour refermer la boulette. Répétez l'opération jusqu'à ce que vous n'ayez plus de pâte et de farce. Placez les boulettes dans des paniers en bambou (mushiki) légèrement huilés (ou sur une assiette résistant à la chaleur) sans qu'elles ne se touchent. Faites cuire au-dessus d'une eau en ébullition 3min. Servez chaud avec de la sauce soja légère et de la moutarde brune.

Pour environ 30 boulettes.

# BROCHETTES ROTIES D'AGNEAU DE CANTON

1kg ragoût d'agneau coupé en cubes de 3cm

2g de poivre de Cayenne

60ml de jus de citron frais

1g de sel

3 gousses d'ail hachées

1 pincée de sucre

15ml d'huile pimentée (ou d'huile d'olive)

Mélangez tous les ingrédients. Faites mariner l'agneau 2h dans un bol recouvert. Égouttez la viande et conservez la marinade pour en arroser la viande durant sa cuisson.

Vous devriez avoir suffisamment de viande pour deux brochettes par personne. Faites rôtir la viande jusqu'à ce qu'elle soit cuite, mais encore juteuse. Une cuisson trop à point atténuerait les saveurs. Servir avec un nan (pain plat) ou un shao bing (petit pain de sésame).

# BROCOLIS À L'AIL DU YUNNAN

250ml de bouillon de bœuf

250ml d'eau

1 feuille de laurier

1 gousse d'ail épluchée

1 oignon haché

20g de feuilles de céleri hachées

1g de sel

1g de poivre

65ml de crème épaisse

3 fines tranches de citron

Faites revenir tous les ingrédients, (sauf crème et tranches de citron) 20min dans une casserole recouverte. Égouttez puis transférez dans une autre poêle. Ajoutez la crème. Laissez cuire 3-5min à feu très doux. Ajoutez sel et poivre à votre goût. Servez chaud avec les tranches de citron en décoration sur vos brocolis.

# CABILLAUD AU CHOU EPICE A LA VAPEUR

340g de filets de cabillaud épais

85g de légumes marinés en dés

4 grandes feuilles de chou chinois (napa)

65ml de saumure (contenu dans la conserve des légumes marinés)

8ml de sauce soja légère

7g de pousses de gingembre frais hachés

15ml de vinaigre blanc

5ml d'huile de sésame

# Pâte de farine de maïs

375ml d'eau

2 oignons verts coupés en fines lamelles

15g de sucre Candy

Chauffez l'eau et écrasez le sucre Candy pour qu'il fonde. Ajoutez saumure, sauce soja, vinaigre et dés de légumes. Portez à ébullition et remuez constamment. Mélangez les ingrédients de la pâte de farine de maïs et versez-en goutte à goutte dans la sauce en ébullition, jusqu'à ce qu'elle ait la consistance d'une pâte à crêpes. Retirez du feu.

Découpez les filets de cabillaud en lamelles d'1,5cm d'épaisseur, et laissez-les en position sans les séparer. Enlevez la partie la plus verte des feuilles de chou, et conservez-les pour votre bouillon. Coupez les tiges de chou verticalement pour en faire des lamelles de la taille des tranches de poisson. Insérez les lamelles de chou entre chaque morceau de poisson. Serrez-les ensemble et coupez-les en deux. Avec le plat d'une grande lame, soulevez les tranches de chou et de poisson et disposez-les autour d'un plateau de service ovale. Saupoudrez de gingembre et versez l'huile de sésame.

Environ 15min avant le service, portez de l'eau à ébullition dans un cuiseur-vapeur. Faites cuire le plateau de poisson dans le cuiseur 7-10min, jusqu'à ce que le poisson devienne blanc laiteux. Retirez le plateau du cuiseur et enlevez l'eau restante. Versez la sauce irrégulièrement sur le poisson afin qu'il ne soit pas entièrement recouvert. Décorez avec des oignons verts. Servez.

# CASSEROLE DE CHOW MEIN AU POULET

2 gousses d'ail hachées

220g de champignons frais émincés

1 petit poivron rouge émincé

50g d'amandes effilées

1 boîte de dés de châtaignes d'eau

1 boîte de velouté de champignons

450g de dés de poulet, cuits

10ml de sauce soja

1g de poivre

3 oignons verts hachés

90ml de mayonnaise

1 paquet de nouilles Chow Mein (nouilles sautées)

Dans une grande poêle, faites sauter l'ail, les champignons et le poivron rouge avec une noisette de beurre jusqu'à ce que le tout soit tendre. Ajoutez le reste des ingrédients (sauf les nouilles). Réchauffez vigoureusement le mélange.

Placez dans un plat rectangulaire. Recouvrez de nouilles Chow Mein. Faites cuire à 180°C 30min, ou jusqu'à ébullition.



# CHIPS DE CREVETTES

450g de chips de crevettes à frire

875ml d'huile végétale

Les chips de crevettes sont de fines gaufrettes translucides de couleurs assorties, faites à partir d'une pâte de farine de riz parfumée aux crevettes. Brièvement trempée dans de l'huile de friture, elles triplent de volume.

Chauffez l'huile végétale à température de friture, et faites frire quelques chips à la fois. Servez chaud. Conservez les chips restantes dans une boîte hermétique.



© pixarno - Fotolia.com

# CHOU CHINOIS

30g de grains de sésame

120g d'amandes blanches effilées

½ chou haché

1-2 oignons verts hachés

1 paquet de Ramen au poulet effrité

# Vinaigrette

90ml de vinaigre blanc

3ml de vinaigre

2g de poivre

30ml de sucre

165ml d'huile

Arôme de poulet (tiré du paquet de Ramen)

Faites griller graines de sésame et amandes dans 30g de beurre. Saupoudrez-en chou, oignons et Ramen. Mixez les ingrédients de la vinaigrette. Versez-la sur le chou et son accompagnement. Mélangez.

# CHOU CHINOIS BRAISÉ

900g de chou chinois

250ml de bouillon de poulet

4g de sel

1g de sel

8 champignons noirs

15ml de Xérès

12g de crevettes déshydratés

2g de sucre

60g de moutarde brune séchée de Sichuan

5ml de sauce soja

Pâte de farine de maïs

15ml d'huile d'arachide

15g de fond de poulet

Lavez et faites tremper 1h champignons et crevettes dans de l'eau chaude. Hachez les crevettes. Retirez les tiges les plus dures des champignons. Lavez puis découpez finement la moutarde brune.

Séparez les feuilles de chou, faites-les blanchir 30sec dans de l'eau salée bouillante. (Les feuilles de chou doivent devenir transparentes, mais attention à ne pas trop les cuire. Elles devraient être tendres, mais pas recroquevillées) Essorez, puis découpez en morceaux de 5cm.

Mélangez bouillon, sel, Xérès, sucre et sauce soja. Faites fondre le fond de poulet dans une petite poêle à température moyenne et répartissez-le sur la surface. Gardez l'huile à température élevée.

Faites chauffer l'huile d'arachide dans le wok, mais sans la faire fumer. Faites revenir 15sec champignons, crevettes et moutarde brune. Ajoutez le chou et laissez cuire 1min. Ajoutez le mélange de bouillon et portez à ébullition. Réduisez la chaleur, recouvrez le wok et laissez revenir 10min, réduisant ainsi le liquide de sa moitié. Ajoutez du bouillon si nécessaire.

Augmentez la température et ajoutez suffisamment de pâte de farine de maïs pour former une

sauce légère. Arrosez d'huile d'arachide chaude. Servez.

# CHOW MEIN AU BŒUF

340g de gîte

15ml de sauce soja

4g de sel

15g de sucre

8 champignons frais (facultatif)

220g de pousses de soja

20g de pousses de bambou en conserve

3 beaux oignons verts

500ml de bouillon de bœuf

30g de farine de maïs

5ml d'huile de sésame

240g de nouilles séchées aux œufs

Huile de friture

Coupez le bœuf en morceaux de 2.5 cm aussi larges que possible. Mélangez sel, sucre et sauce soja. Puis, ajoutez le bœuf et laissez mariner au moins 1h.

Nettoyez et coupez les champignons en longueur (tiges comprises). Découpez le bambou en fines bandelettes. Découpez l'oignon vert en morceaux de 2.5cm. Faites tremper les pousses de soja, rincez et essorez.

Dans un récipient à part, mélangez farine de maïs et bouillon.

Égouttez le bœuf. Chauffez l'huile de sésame et faites revenir le bœuf 4-5min. Ajoutez le mélange de farine de maïs et la marinade restante, puis portez à ébullition en remuant continuellement. Ajoutez les légumes et faites revenir 5min.

Faites bouillir les nouilles 4-5min. Égouttez. Faites frire. Placez les nouilles frites sur un plat, recouvrez-les avec l'accompagnement au bœuf.

# CRABE DE RANGOON

220g de chair de crabe égouttée et hachée

2ml de sauce à steak A1 (ou sauce barbecue)

220g de fromage en crème type Philadelphia, à température ambiante

1 pincée de poudre d'ail

1 jaune d'œuf battu

Huile de friture

Moutarde brune ou sauce aigre-douce

30 pâtes Won Ton

Dans un saladier, mélangez la chair de crabe, le fromage en crème et les différents ingrédients jusqu'à former une pâte.

Déposez une petite quantité (environ 5g) de ce mélange sur chaque pâte Won Ton. Badigeonnez les angles de la pâte avec le jaune d'œuf, puis rassemblez les 4 coins et pincez-les pour fermer le Won Ton.

Chauffez l'huile à 190°C, et faites frire les Won Ton (une dizaine à la fois) jusqu'à ce qu'ils soient dorés, soit environ 3min. Retirez-les avec une écumoire, et nettoyez-les avec de l'essuie-tout.

# CREVETTES À LA HUNAN

900g de crevettes

15g de gingembre

15g d'ail

15g d'oignons verts

1 piment vert

720ml de bouillon de poulet

240ml de sauce soja

10ml d'huile de sésame

240ml d'huile d'arachide

10 à 15g de farine de maïs

10ml d'eau

60g de farine

1 poivron vert en dés

1 poivron rouge en dés

15-30ml de vin blanc

1 oignon haché

Mixez le gingembre, l'ail, les oignons verts et les piments verts pour en faire une pâte.

Faites réduire ensemble le bouillon de poulet et la sauce soja jusqu'à n'avoir plus que 470ml de liquide. Cela devrait prendre 10 à 15min. Assaisonnez avec le poivre blanc et ajoutez l'huile de sésame. Épaississez avec le mélange de farine de maïs et d'eau.

Chauffez l'huile d'arachide à feu vif. Puis ajoutez les crevettes légèrement farinées. Faites cuire les crevettes 2 à 3min dans l'huile chaude, puis ajoutez les légumes 1min (pas plus, pour ne pas les brûler). Les légumes servant principalement à ajouter de la couleur au plat, il n'est pas nécessaire de tous les utiliser. Retirez l'huile de la poêle, puis mélangez la pâte déjà préparée avec les crevettes et les légumes jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. Ajoutez 1-2 filets de vin blanc si vous le désirez.



# CREVETTES AUX CHAMPIGNONS NOIRS SHANGYI

450g de crevettes décortiquées et déveinées

3 champignons noirs réhydratés dans de l'eau et coupés en lamelles

5ml d'alcool de riz

3ml de sauce soja

1 blanc d'œuf

2g de sucre

45g de farine de maïs

2g de coriandre moulue

240ml d'huile

120ml de bouillon de poulet

1 petit piment rouge séché; vidé et coupé en lamelles

4g de zeste d'orange

75g de céleri coupé en lamelles.

Faites une entaille sur longueur des crevettes, sans en séparer les deux moitié, puis aplatissez-les au maximum, tout en essayant de les vider de leur liquid. Mettez les crevettes dans un bol. Mélangez l'alcool de riz et le blanc d'œuf et versez sur les crevettes. Remuez afin que les crevettes soient totalement recouvertes. Saupoudrez avec 20g de farine de maïs et mélangez pour incorporer.

Chauffez l'huile dans un wok à 180°C et plongez-y les crevettes. Faites cuire jusqu'à ce que les crevettes soient roses. Nettoyez les crevettes avec de l'essuie-tout. Ne laissez qu'une cuillère à café d'huile dans le wok et faites-la chauffer. Versez le piment et faites revenir jusqu'à ce qu'il devienne très sombre, sans le laisser brûler. Ajoutez le céleri et les champignons noirs, et faites revenir jusqu'à ce que le tout soit mélangé et prenne une apparence lustrée.

Mélangez la sauce soja, le sucre, la coriandre et le bouillon de poulet, et versez dans le wok. Chauffez jusqu'à ce que le liquide bouillonne. Incorporez le reste de la farine de maïs à quelques gouttes d'eau pour en faire une pâte, et versez-la dans le bouillon. Ajoutez les crevettes et le zeste d'orange, et remuez pour les cuire et les enduire de sauce.

Pour 6 à 8 personnes.

# CREVETTES AUX POIS MANGE-TOUT

115g de crevettes fraîches ou surgelées

2 oignons verts

45ml d'huile d'arachide

150g de pois mange-tout frais

125ml de bouillon de poulet

8 grosses châtaignes d'eau fraîches ou en conserve

10ml de sauce soja légère

5ml de Xérès sec

120g de champignons de Paris non épluchés

2g de sel

4g de tranches de gingembre frais

1 pincée de sucre

1 grosse gousse d'ail hachée

Pâte de farine de maïs

Faites tremper 2h les pois mange-tout et les crevettes, séparément, dans de l'eau froide. Lavez et essuyez les champignons. Équeutez les pois mange-tout. Épluchez et lavez les châtaignes. Décortiquez les crevettes en gardant les queues intactes. Incisez les queues de crevettes sur la longueur sans séparer entièrement les deux parties. Retirez les veines et aplatissez les crevettes.

Coupez les oignons verts en diagonale par morceaux de 5cm. Faites des encoches en forme de croix sur les châtaignes. Dans un petit bol, mélangez le bouillon, la sauce soja, le Xérès, le sel et le sucre.

Versez l'huile d'arachide dans un wok très chaud. Lorsque l'huile commence à fumer, ajoutez les crevettes et faites-les revenir jusqu'à ce qu'elles s'enroulent sur elles-mêmes (environ 20sec). Placez les crevettes sur un plateau. Faites cuire les champignons 30sec, ajoutez ail et gingembre et laissez revenir 30sec. Ajoutez pois mange-tout et châtaignes. Faites revenir 1min. Versez le mélange de bouillon, faites bouillir, remuez jusqu'à ce que les pois soient verts éclatants. Ils devraient être encore croquants au moment de la dégustation.

Retirez les ingrédients du bouillon et versez-y quelques gouttes de pâte de farine de maïs pour épaissir un peu. Plongez à nouveau les ingrédients dans le mélange, et rajoutez les crevettes. Faites revenir brièvement, puis servez sans attendre.

# CREVETTES ET CHATAIGNES D'EAU A LA SAUCE CHILI

18 grosses crevettes décortiquées et déveinées

Sel et poivre selon votre goût

1 blanc d'œuf

2g de farine de maïs

500ml d'huile

1 gousse d'ail hachée

85g d'oignons en dés

255g de châtaignes d'eau en tranches

85g de champignons

85g de champignons hachés

Échalotes hachées

# Sauce chili

4 gousses d'ail, hachées ou écrasées

85g d'échalotes hachées

2 piments frais, vidés et finement hachés (la quantité peut varier selon votre goût)

45ml de vinaigre de riz

30ml de sauce soja Tamari

6g de farine de maïs

15g de sucre roux

30 à 45ml de vinaigre de riz

Faites mariner 30min les crevettes dans le sel, le poivre, le blanc d'œuf et la farine de maïs. Chauffez le wok non huilé, puis versez l'huile. Lorsqu'elle commence à fumer, ajouter les crevettes et continuez de remuer afin qu'elles restent séparées. Après 2min, égouttez sur une passoire ou un tamis, et conservez 30 à 45ml d'huile.

Préparez la sauce chili en mélangeant tous les ingrédients indiqués. Versez dans le wok l'huile conservée. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites-les dorer. Puis rajoutez les châtaignes, les champignons et les crevettes. Mélangez à la sauce chili, et faites sauter le contenu du wok 1-2min. Décorez avec les échalotes hachées, servez sur un plateau.

# CREVETTES DE SHAO HSING

1 petit oignon en dés de 2,5 cm

450g de crevettes roses (soit une vingtaine)

1 poivron en dés de 2,5 cm

10g de haricots noirs fermentés

2g de sucre

2 gousses d'ail hachées

1 grosse pincée de poivre blanc

1 tranche gingembre frais coupée en lamelles de 2,5cm

3ml de sauce soja légère

190ml de bouillon de poulet

5ml d'alcool de riz Shao Hsing, ou de Xérès

8g de farine de maïs, incorporé à 15ml d'eau

15ml d'huile d'arachide ou de maïs

1 gros œuf, légèrement battu

2g de sel

1 oignon vert haché

170g de carré porc haché

5ml d'huile de sésame asiatique

Décortiquez et déveinez les crevettes. Faites une entaille sur longueur des crevettes, sans en séparer les deux moitié, puis aplatissez-les au maximum. Lavez à l'eau froide puis séchez-les à l'essuie-tout. Plongez les haricots noirs dans de l'eau tiède, et laissez tremper 5min. Égouttez. Mélangez l'ail et le gingembre aux haricots, et écrasez-les pour en faire une pâte. Incorporez l'alcool de riz.

Placez le wok sur un feu doux. Lorsqu'il est chaud, versez la moitié de votre huile. Ajoutez les crevettes et faites revenir jusqu'à ce qu'elles s'enroulent et deviennent roses foncées. Mettez dans un plat, et gardez au chaud.

Remplacez le wok sur feu doux, et versez le restant de l'huile et le sel. Ajoutez la pâte d'haricots noirs et faites revenir jusqu'à ce que l'arôme se dégage. Augmentez un peu le feu. Ajoutez le

porc et laissez cuire jusqu'à ce que la viande perde sa couleur rose. Rajoutez les oignons, le poivron, le sucre, le poivre blanc et la sauce soja, et remuez jusqu'à ce que les légumes soient tendres (environ 1min). Versez le bouillon et remuez jusqu'à ce qu'il bout. Incorporez la solution de farine de maïs pour lier le tout, et mélangez.

# CREVETTES GRISES AUX NOIX DE CAJOU

220g de crevettes grises fraîches

500ml d'eau

Une demi-boîte de mini épis de maïs doux

4g de sel

2 céleris-branche

15ml d'huile

2 oignons verts

250ml d'huile de friture

60g de noix de cajou



# Pour épaissir

30ml d'eau

5ml de sauce soja

8ml de sauce soja relevée

1 pincée de poivre

2g de farine de maïs

Décortiquez, déveinez et lavez les crevettes, puis saupoudrez une cuillère à café de sel dans un demi litre d'eau. Plongez les crevettes dans l'eau et laissez les tremper 1h. Coupez en deux chaque mini épi de maïs sur la longueur. Coupez le céleri en morceaux de 4cm, puis découpez à nouveau chaque morceau sur la longueur à la façon d'une julienne. Coupez les oignons en morceaux de 2cm. Égouttez et essuyez les crevettes à l'aide de papier essuie-tout.

Dans une petite poêle, faites chauffer 250ml d'huile à 160°C. Faites frire les noix de cajou 3min, jusqu'à ce qu'elles soient brunes. Essuyez l'excédent d'huile et laissez reposer. Utilisez la même huile de cuisson pour faire frire les crevettes 3min.

Faites chauffer le wok et ajoutez 15ml d'huile, puis faites revenir céleri, maïs et oignons 1min, tout en ajoutant sel et sucre, puis rajoutez les crevettes.

Mélangez tous les ingrédients dans un bol, puis versez le tout sur les crevettes. Laissez cuire 1min.

Éteignez le feu et ajoutez les noix de cajou. Mélangez et servez.

4 personnes.

# POULET SHANXI AUX AMANDES

450g de blancs de poulet

75g d'amandes effilées

5 tranches de gingembre frais

3 oignons verts hachés

1 poivron vert hachés

120g de pousses de bambou coupées en dés

225ml d'huile végétale

# Marinade

1g de sel

11 de poivre blanc

4g de farine de maïs

15ml de sauce de soja

1 blanc d'œuf

# Sauce d'assaisonnement

15ml de vinaigre de riz

30ml de sauce de soja

15ml de Xérès sec

2g de sel

4g de sucre

2g de farine de maïs

Coupez le poulet en cubes de 2,5cm. Mélangez les ingrédients de la marinade, ajoutez le poulet, mélangez. Laissez reposer 30min.

Faites chauffer l'huile dans le wok, ajoutez le poulet et faites revenir jusqu'à ce qu'il dore. Ôtez le poulet et égouttez-le. Faites revenir 1min gingembre, oignon, poivron et bambou, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et croquants. Mélangez les ingrédients de la sauce d'assaisonnement dans un petit bol et versez dans le wok. Portez à ébullition. Ajoutez le poulet à la sauce. Faites revenir le poulet jusqu'à ce qu'il soit recouvert de sauce. Ajoutez les amandes, mélangez et servez chaud.

4 personnes.

# FEUILLES D'AMIDON DE SOJA POUR BOULETTES

130g d'amidon de soja

15ml d'huile d'arachide

30g de farine de tapioca

240ml d'eau bouillante

Mélangez l'amidon de soja et la farine de tapioca. Versez l'eau bouillante sur le mélange et mélangez vigoureusement avec une cuillère en bois pour former une boule. L'eau bouillante va cuire la farine. Versez l'huile sur la pâte et mélangez. La pâte devrait être épaisse et grumeleuse. Pétrissez-la alors qu'elle est encore chaude sur une surface huilée, jusqu'à ce qu'elle soit onctueuse et uniforme (environ 3min). Elle devrait être caoutchouteuse et malléable. Recouvrez d'un linge humide.

Cette pâte sera idéale pour faire une trentaine de boulettes ou raviolis.

# FILET DE BŒUF AU XERES ET SOJA

450g de filet de boeuf

90ml de Xérès sec

45ml de sauce soja

10ml de sauce d'huître

2g de sucre

5g de farine de maïs

2g de bicarbonate de sodium

1 pincée de sel

1 gousse d'ail hachée

45ml d'huile végétale

2 oignons jaunes finement découpés

Retirez le gras de la viande de bœuf, puis coupez-la en fines tranches. Mélangez le Xérès, la sauce soja, la sauce d'huître, le sucre, la farine de maïs, le bicarbonate de sodium, le sel et l'ail dans un saladier. Rajoutez la viande au mélange. Recouvrez et laissez au réfrigérateur au moins 3h.

Chauffez l'huile dans le wok, et faites mijoter les oignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés (3 à 5min). Placez les oignons sur un plateau de service. Gardez au chaud.

Ajoutez un tiers de la viande dans le wok, en éparpillant les tranches pour ne pas qu'elles se chevauchent. Faites cuire les tranches de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées (2 à 3min). Retirez la viande de la poêle, placez-la sur un plat et décorez-la avec les tranches d'oignons. Faites cuire de la même manière le restant de la viande.

# FONDUE CHINOISE

450g d'aloyau désossé ou de gîte

2 bottes d'épinard

220g de châtaignes d'eau en conserve hachées

450g de blancs de poulet désossés

450g de filets de poisson

220g de pousses de bambou hachées

450g de crevettes

450g de chou chinois

300ml de bouillon de poulet

220g de champignons frais

Sauce aigre-douce

Jus de citron

Sauce soja

400g de champignons Enoki

Moutarde brune de Chine

100g de nouilles aux œufs déjà cuites

340g de pois mange-tout

Coriandre ou ciboulette hachée (facultatif)

2 bottes d'oignons verts

Il n'est pas obligatoire d'utiliser tous les ingrédients de la liste, mais il faut offrir un choix suffisamment varié de viandes, poissons et légumes. Vous pouvez par ailleurs remplacer les viandes et légumes proposés par ceux de votre choix.

Mettez le bœuf, le poulet et le poisson au congélateur jusqu'à ce qu'ils soient fermes au toucher, mais pas congelés. Tranchez le bœuf en lanières de 1x5cm. Coupez le poisson en cubes de 2cm. Décortiquez et déveinez les crevettes. Découpez le chou en petites bouchées.

Nettoyez les champignons. Si les queues sont trop terreuses, coupez-les et jetez-les.

Découpez les champignons et arrosez-les d'un filet de jus de citron. Enlevez la racine des champignons Enoki, et séparez au maximum les alvéoles. Lavez, équeutez et effilez les cosses de pois mange-tout. Nettoyez les oignons verts et coupez-les en deux dans le sens de la longueur, partie verte incluse. Coupez en tronçons de 5cm. Lavez les épinards et enlevez les tiges les plus épaisses.

Pour servir, présentez viandes, poissons, légumes, châtaignes et pousses de bambou en rangées sur des grandes assiettes ou un plateau. Portez le bouillon à ébullition.

Versez le bouillon chaud dans une marmite sous laquelle vous aurez préalablement allumé une plaque chauffante. À l'aide d'écumoirs, de baguettes ou de fourchettes à fondue, chaque convive plongera l'ingrédient de son choix dans le bouillon en ébullition pour le faire cuire. Lorsque l'ingrédient est cuit, trempez-le dans la sauce aigre-douce, la sauce soja ou la moutarde brune, et dégustez-le avec les nouilles, la coriandre ou la ciboulette.



# GÂTEAUX JILIN AUX AMANDES

30ml de graisse alimentaire

180g de sucre

2 œufs

15g d'extrait d'amande

300g de farine

2g de bicarbonate de sodium

1g de sel

120g d'amandes blanches effilées

1 œuf battu

Préchauffez le four à 190°.

Dans un large récipient, mélangez à l'aide d'un batteur électrique la graisse alimentaire et le sucre, puis les œufs, un à un. Ajoutez l'extrait d'amandes.

Dans un autre récipient, mélangez ensemble farine, bicarbonate de sodium et sel. Avec une cuillère en bois, ajoutez progressivement le mélange de farine à votre mixture aux amandes. La pâte doit être relativement ferme. Coupez la pâte en deux, et roulez chaque morceau en un boudin d'environ 4cm de diamètre. Enveloppez dans du papier ciré, et laissez reposer 4h au réfrigérateur.

Coupez la pâte en tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur. Placez les biscuits sur une plaque de cuisson non huilée. Décorez chaque biscuit avec une amande.

Recouvrez légèrement les biscuits avec l'œuf battu. Faites cuire 10min, jusqu'à ce que la pâte devienne dorée.

# GÉNOISE AU MIEL

6 œufs à température ambiante, séparez les blancs des jaunes

7g de levure chimique

220g de sucre en poudre

1g de sel

60g de poudre d'amandes (ou 5ml d'extrait d'amandes)

5g de bicarbonate de sodium

60ml de lait

15ml de miel

30ml de beurre fondu froid (ou d'huile d'arachide)

340g de farine

Versez la farine, la levure et le sel dans un bol. Dans un autre bol, battez les blancs en neige. Avec un batteur électrique, mixez les jaunes, et incorporez peu à peu sucre et poudre d'amandes. Continuez de battre le mélange jusqu'à ce qu'il soit crémeux, puis ajoutez le miel.

Mélangez lait, bicarbonate de sodium et beurre fondu, et versez dans le bol contenant la préparation aux jaunes d'œufs. Ajoutez ensuite petit à petit le mélange de farine contenu dans le premier bol. Lorsque votre pâte est mélangée, incorporez vite les blancs d'œufs.

Beurrez le fond d'un grand moule à fond plat. Vous pouvez également utiliser un moule à charlotte ou cake. Versez la pâte dans le moule. Faites cuire 1h à la vapeur.

Il vaut mieux servir le gâteau très chaud tout juste cuit, mais il peut être consommé plus tard réchauffé tout en conservant sa saveur.

# LAMELLES DE PORC PIMENTEES AUX CHAMPIGNONS NOIRS

340g d'épaule de porc désossée

5ml de sauce chili de Sichuan (la moitié si vous n'aimez pas le piment)

3ml de sauce soja relevée

40g de champignons noirs déshydratés

85ml de bouillon

130g de pousses de bambou d'hiver

2 oignons verts

85g de châtaignes d'eau

10ml d'huile d'arachide

6 très fines tranches de pousses de gingembre

Lavez et faites tremper 45min les champignons dans de l'eau chaude. Coupez la viande en lamelles de 5cm. Laissez mariner dans la sauce soja jusqu'à la fin de la préparation. Coupez les pousses de bambou en lamelles de 5cm, et faites de petites boules avec les châtaignes. Mélangez sauce chili et bouillon. Découpez finement les oignons verts sur la longueur. Lavez, égouttez et hachez les champignons en fines tranches.

Chauffez le wok, versez l'huile. Lorsqu'elle commence à fumer, ajoutez le porc et faites revenir 1min, jusqu'à ce que la surface se ride. Mettez bambou, châtaignes, champignons et gingembre dans le wok et laissez mijoter 1min. Versez les ingrédients liquides sur les côtés du wok. Remuez jusqu'à ce que la sauce soit presque entièrement réduite. Ajoutez les oignons verts à la fin.

# LAMELLES DE PORC SAUCE YU SHON

25g de champignons noirs réhydratés dans de l'eau chaude

2g de pousses de gingembres hachées

220g de viande porc désossée, sans gras

30g de sucre

7 châtaignes d'eau

30ml de bouillon de poulet ou d'eau

Sauce soja

45ml de vinaigre

20g de farine de maïs

960ml d'huile

1/2 œuf battu

4g de sauce aux haricots épicée

2g de farine de maïs mélangée à de l'eau

15g d'oignons verts hachés

15ml d'eau à mélanger avec la farine de maïs

2ml d'huile de sésame

2g d'ail haché

Nettoyez les champignons noirs, puis découpez en lamelles. Découpez le porc en tranches extrêmement fines, puis coupez en lamelles. Écrasez les châtaignes avec un mortier. Mélangez le porc, 30ml de sauce soja, la farine de maïs (incorporée à l'eau) et l'œuf et remuez. Le mélange devrait être humide. Si besoin, ajoutez à nouveau une solution de farine de maïs et d'eau. Mélangez 30ml de sauce soja, l'ail, le gingembre, le sucre, le bouillon et le vinaigre.

Chauffez de l'huile dans un wok. Ajoutez le mélange de porc, les champignons noirs et les châtaignes, puis faites cuire en remuant doucement jusqu'à ce que la viande change de couleur. Retirez alors sans attendre la viande et les légumes, et placez-les dans une passoire au-dessus d'un bol pour faire s'égoutter l'huile.

Récupérez cette huile et versez-en 15-30ml dans une casserole. Mélangez la sauce aux haricots épicée avec l'huile, puis ajoutez la viande et son accompagnement et faites revenir.

Versez le mélange de sauce soja et poursuivez la cuisson. Incorporez les oignons verts, puis le restant de la solution de farine de maïs et remuez. Versez l'huile de sésame, puis servez sur un plateau.

# LÉGUMES VAPEUR A LA CANTONAISE

8 mini épis de maïs en conserve

250ml de bouillon de poulet

1 boîte de champignons de Paris épluchés

5ml d'huile d'arachide

2 tomates fraîches

1 pincée de sucre

8 petites branches de chou chinois

Pâte de farine de maïs

2g de sel

30ml de fond de poulet

Trempez les tomates dans l'eau frémissante pour en détacher la peau. Pelez et coupez-les en deux. Lavez les feuilles de chou et coupez les saletés. Vous n'utiliserez que la partie la plus fine de la branche (vous pouvez conserver les feuilles et la tige pour d'autres recettes). Égouttez le mini maïs et les champignons.

Faites d'abord cuire à la vapeur 5min maïs et champignons. Puis disposez les tomates et le chou sur des assiettes séparées. Saupoudrez de sel, puis faites cuire à la vapeur. Égouttez. Arrangez les légumes en motifs floraux sur des plateaux de service circulaires.

Pour faire fondre le fond de poulet, placez-le en morceaux dans une petite poêle avec quelques gouttes d'huile pour éviter qu'il n'accroche. Faites cuire à feu doux 20min, jusqu'à faire fondre le fond.

Essuyez l'huile et conservez la sauce obtenue. Vous pouvez également faire de l'huile aromatisée en faisant tremper des gousses d'ail épluchées dans de l'huile de cuisson chaude retirée du feu. Dans une petite poêle, réchauffez le bouillon de poulet, l'huile d'arachide et le sucre. Lorsque l'ébullition commence, versez de la pâte de farine de maïs goutte à goutte afin d'épaissir la sauce. Conservez au chaud jusqu'au moment de servir.

Lorsque les légumes sont cuits, réchauffez la sauce et versez-la sur les légumes.

# LO MEIN AUX LÉGUMES

115g de nouilles de blé fraîches

30ml d'huile de cuisson

1g de sel

6 champignons noirs déshydratés

225ml de bouillon de poulet

2g de sucre

3 gros céleris-branche

Pâte de farine de maïs

60g de tranches de pousses de bambou

Plongez les nouilles dans de l'eau salée bouillante. Remuez-les avec des baguettes et faites cuire jusqu'à ce qu'elles perdent leur goût farineux, mais soient encore fermes. Égouttez dans une passoire et lavez à l'eau froide pour stopper la cuisson. Si vous faites cuire les nouilles plus de 10min, versez de l'huile pour éviter qu'elles ne collent.

Faites tremper les champignons noirs 2h dans de l'eau chaude, et coupez en fines tranches. Découpez le céleri en bâtonnets de 8cm. Coupez le bambou en lamelles de même longueur.

Faites chauffer le wok à feu doux et versez l'huile lorsqu'il est chaud. Saupoudrez le sel et remuez. Ajoutez champignons et bambou, faites revenir 30sec. Mélangez les légumes dans le wok, ajoutez bouillon et sucre. Portez à ébullition. Ajoutez les nouilles, poignée par poignée. Remuez 20sec.

Mélangez légumes et nouilles, couvrez le wok, faites cuire à l'étouffé 30sec. Si nécessaire, épaississez un peu la sauce avec de la pâte de farine de maïs, en l'incorporant goutte à goutte.

4 personnes.

# MAPO TOFU

30ml d'huile

1 bloc de tofu en dés

15ml de sauce de haricots noirs à l'ail\*

30g d'oignons verts hachés

15ml de sauce au piment rouge et à l'ail\*

Sel selon votre goût

340g de porc haché

\* Disponibles dans les marchés asiatiques, ou dans les supermarchés possédant un large choix de spécialités asiatiques.

Dans un wok ou dans une poêle à frire profonde, versez huile, sauce de haricots noirs, sauce au piment rouge et porc haché. Portez à forte température, et mélangez les ingrédients. Lorsque la viande est cuite, rabaissez sur feu doux et ajoutez le tofu. Mélangez doucement et laissez mijoter 5-8min et remuant parfois, jusqu'à ce que le tofu soit cuit. Retirez du feu, puis ajoutez les oignons verts. Salez à votre goût.

Servez avec du riz.

4 personnes.



# NOIX DE JIANGXI

340g de cerneaux de noix

250ml d'huile d'arachide

15g de sucre

Faites blanchir les cerneaux de noix 30sec. Égouttez. Trempez-les dans le sucre tant qu'ils sont encore humides. Séparez-les pour les faire sécher. Chauffez l'huile dans un wok à environ 100°C. Vérifiez la température en laissant une noix 30sec dans l'huile. Si elle noircit, l'huile est trop chaude. Faites frire les noix par lots de 85g. Le sucre devrait fondre et former une fine coquille autour de la noix. Laissez tiédir et recouvrez jusqu'au moment de servir.

# NOUILLES DE SINGAPOUR

6 paquets de nouilles déshydratées aux crevettes

1 oignon jaune

85g de crevettes déshydratées

1 poivron vert

1 œuf

1 tomate ferme

5ml d'eau

2 gousses d'ail hachées

225g de porc grillé

4g de gingembre frais haché

2 céleris-branche

4g de curry en poudre

160g de pousses de soja

20ml d'huile d'arachide

# Sauce

125ml de bouillon  
10ml de sauce soja  
4g de sucre  
5ml d'huile pimentée

Lavez les nouilles aux crevettes. Plongez-les dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient suées mais encore fermes. Cela ne prendra que 3min pour des nouilles fines. Égouttez, mais conservez l'eau en ébullition, puis lavez à l'eau froide afin que les nouilles tiédissent sans coller ensemble. Transférez dans un bol huilé, puis mettez au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elles soient fermes, et ainsi prêtes à frire. Vous pouvez de ce fait préparer les nouilles plusieurs jours à l'avance.

Lavez puis faites tremper les crevettes déshydratées 30min. Coupez-les en petits morceaux. Battez l'œuf dans l'eau, et préparez une très fine omelette avec ce mélange. Laissez tiédir. Coupez en lamelles de 5cm. Découpez la viande de porc en lamelles de même longueur. Faites blanchir les pousses de soja dans l'eau de cuisson des nouilles (cette eau servira à nouveau, ne la jetez pas). Effilez les céleris-branché puis coupez en fines lamelles. Épluchez les oignons, coupez-les en deux et faites-en de fines tranches. Videz le poivron et coupez des lamelles de 5cm. Découpez les tomates en petits morceaux. Vous pouvez également couper tous ces légumes à la même taille que les pousses de soja, afin que le plat ait belle allure.

Versez la moitié de votre huile d'arachide dans un wok chaud. Lorsqu'elle commence à fumer, ajoutez ail, gingembre, crevettes et légumes (sauf tomates), et faites revenir à feu vif 2min. Mélangez tous les ingrédients de la sauce et versez-la dans le wok. Continuez la cuisson jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié. Retirez du feu et versez dans un bol.

Lavez le wok puis reposez-le sur un feu vif. Lorsqu'il est sec, réduisez le feu et versez le restant d'huile d'arachide. Chauffez l'huile, mais ne la laissez pas fumer. Saupoudrez le curry en poudre et incorporez-le. Attention à ne pas brûler le curry, ou il vous faudra recommencer. 30 secondes devraient suffire. Ajoutez les nouilles poignées par poignée, en les effritant en petits morceaux. Remuez les nouilles pour les enduire de sauce et les cuire. Lorsqu'elles sont chaudes, ajoutez les crevettes et les légumes, et mélangez. Coupez le feu. Ajoutez le porc, les lamelles d'œuf et les morceaux de tomates. Mélangez et servez.



© Andrew Blue - Fotolia.com

# NOUILLES LO MEIN

60ml d'huile d'arachide

8g de farine de maïs

220g de bavette, crevette ou poulet

220g de nouilles Yet Ca Mein (nouilles chinoises)

2 céleris hachés

2g de sucre

2 tranches de gingembres hachées

15ml de sauce soja légère

220g de chou

2g de sel (facultative)

1 oignon vert haché

Faites cuire les nouilles al dente (suivez les directives inscrites sur le paquet), égouttez, lavez à l'eau froide, puis ajoutez quelques gouttes d'huile pour éviter qu'elles ne collent.

Découpez la viande en tranches extrêmement fines (5cm). Mélangez avec le gingembre, l'échalote, la farine de maïs, le sucre, la sauce soja, et laissez mariner.

Peu de temps avant le service, réchauffez le wok à feu vif et ajoutez 10ml d'huile. Faites revenir viande et marinade 2min, mais attention de ne pas trop cuire la viande. Retirez du feu. Versez 10ml d'huile, réchauffez, faites revenir carottes et chou 2min, rajoutez viande, marinade, 15ml de sauce soja et le sel. Faites revenir 1min pour réchauffer. Servez.

# NOUILLES SICHUAN AUX OIGNONS VERTS

450g de nouilles chinoises aux œufs

5ml d'huile pimentée (selon votre goût)

18ml d'huile de sésame noir

6 oignons verts hachés finement

55ml de sauce soja

30ml de vinaigre de riz

Graines de sésame noir (facultatif)

30g de sucre en poudre (quantité selon votre goût)

Coriandre fraîche (facultatif)

40g de porc grillé (facultatif)

Portez à ébullition une grande quantité d'eau non salée. Plongez-y les nouilles 2min, jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Utilisez des baguettes ou des cuillères en bois pour séparer les nouilles durant la cuisson. Attention à ne pas cuire trop longtemps. Versez les nouilles dans une grande passoire, puis lavez-les à l'eau froide pour les refroidir. Laissez égouttez 15-30min.

Mélangez huile de sésame, sauce soja, vinaigre, sucre et huile pimentée. Versez sur les nouilles et mélangez à la main pour répartir la sauce et laisser les nouilles l'absorber. Attention à ne pas casser les nouilles. Ajoutez les oignons, mais gardez-en 30g. Mélangez.

Décorez avec le reste des oignons, les graines de sésame et la coriandre. Les nouilles auront meilleur goût si vous laissez reposer et s'imprégner des saveurs quelques heures avant de servir. Servez froid, ou à température ambiante.

# NOUILLES SICHUAN EPICEE

65ml d'huile de sésame

Sauce piquante aux haricots (quantité à votre goût)

125ml de sauce soja

65ml de beurre de cacahuètes crémeux

Gingembre haché (quantité à votre goût)

Nouilles fraîchement cuites

Ail haché

Échalotes hachées

Mélangez tous les ingrédients et ajoutez-les aux pâtes. Mélangez pour enduire de sauce. Décorez avec les échalotes et servez sans attendre.

Ne vous servez que de la sauce suffisant pour enduire les pâtes. Conservez le restant au réfrigérateur.

# PAPILLOTES DE CREVETTES A LA SAUCE D'HUITRE

220g de crevettes grises

1g de sel

5ml d'huile de sésame

1 œuf

15ml de sauce d'huître

2g de farine de maïs

Feuilles de riz

240ml d'huile végétale

Dans un bol, mélangez les crevettes, le sel, l'huile de sésame, l'œuf, la sauce d'huître et la farine de maïs. Découpez les feuilles de riz en carrés de 7,5cm. Versez le mélange aux crevettes sur les feuilles de riz et enroulez-les sur elles-mêmes. Chauffez l'huile à feu doux, plongez les rouleaux de crevettes et faites frire 3-4 min. Nettoyez avec de l'essuie-tout.

Laissez tiédir avant de servir.



# PAPILLOTES DE POULET AU GINGEMBRE (HORS D'ŒUVRE)

30g de gingembre frais

30ml de sauce soja

15ml de Xérès

1 pincée de sucre roux

1 pincée de sel

1 pincée de poivre noir

450g de viande de poulet

2 échalotes

Huile de friture

Feuilles d'aluminium

Hachez finement les échalotes et le gingembre, puis mélangez avec la sauce soja, le Xérès, le sucre, le sel et le poivre. Coupez le poulet en petites bouchées et rajoutez-le au mélange. Recouvrez et laissez reposer 30min.

Découpez des carrés dans les feuilles d'aluminium. Enroulez chaque morceau de poulet dans un carré, en prenant soin d'ajouter un peu de sauce avec chaque bouchée. Refermez les papillotes afin d'éviter toute fuite. Plongez-les dans l'huile de friture chaude 2min, en les retournant si besoin. Retirez de l'huile puis essorez. Servez les papillotes encore enrobées de la feuille d'aluminium, pour préserver la saveur et les jus.

# PÂTÉS IMPÉRIAUX DE LA CITE INTERDITE

220g de chou chinois (Napa)

2 céleris-branche

220g de crevettes cuites

220g de viande de porc cuite ou foie de volaille (finement haché)

10 châtaignes d'eau

75g de pousses de bambou

4g de sel

4g de sucre

Une grosse quantité de poivre moulu

2ml de sauce soja légère

1ml d'huile de sésame

1 œuf battu

10 feuilles de riz pour pâtés impériaux

750ml d'huile

Faites bouillir le chou et le céleri jusqu'à les rendre très tendres. Égouttez et essuyez l'excédent d'eau. Découpez en très petits morceaux, puis laissez-les s'égoutter. Dans de l'eau bouillante, plongez brièvement les crevettes. Faites revenir le porc. Hachez les crevettes et la viande. Coupez en lamelles les châtaignes et pousses de bambou. Mélangez tous les ingrédients sauf l'œuf. Remplissez les feuilles de riz avec ce mélange, puis enroulez-les et refermez-les à l'aide de l'œuf battu.

Chauffer l'huile dans un wok, ou réglez une friteuse à 190°C, puis faites frire les rouleaux. Lorsque la feuille de riz devient légèrement dorée, retirez de l'huile et égouttez. Placez-les au réfrigérateur et achevez la cuisson peu de temps avant de servir. Lorsque les pâtés impériaux sont froids, replongez-les dans l'huile chaude, et faites-les frire jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement dorés.

# PAVÉ DE SAUMON AUX NOUILLES ET AUX CHAMPIGNONS NOIRS

2 pavés de saumon, épais de 4cm  
1 gousse d'ail hachée  
8 champignons noirs  
700ml de bouillon de poulet  
480g de nouilles ou vermicelles de soja déjà trempées  
15ml de Xérès  
1 bloc de tofu  
1g de sel  
2 brins de coriandre (ou d'oignon vert)  
1 pincée de poivre blanc  
5ml d'huile de sésame  
10ml d'huile d'arachide  
5ml de vinaigre de riz rouge  
2 tranches de gingembre frais

Faites tremper champignons noirs et vermicelles séparément 30min dans de l'eau chaude. Lavez le tofu et coupez-le en cubes de 0.5cm. Chauffez l'huile d'arachide dans un wok à feu doux. Ajoutez le gingembre et l'ail, et retirez-les lorsque l'huile commence à dégager son parfum. Attention à ne surtout pas brûler l'ail (recommencez si cela se produit).

Faites légèrement sauter un par un chaque pavé de saumon dans l'huile, jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Dans un pot d'argile, mélangez le bouillon de poulet, le Xérès, le sel et le poivre. Portez à ébullition, ajoutez les vermicelles et laissez bouillir.

Faites réduire le bouillon en le laissant frémir. Plongez lentement les pavés de saumon afin qu'ils restent entiers, puis ajoutez les dés de tofu. Recouvrez et laissez mijoter 5-7min jusqu'à ce que les pavés soient cuits. Enlevez le couvercle, versez le vinaigre de riz rouge et l'huile de sésame. Décorez avec de la coriandre.

2 personnes.

# PETITS GÂTEAUX À L'OIGNON

8 tortillas à la farine de blé

120g d'oignons verts finement hachés

30ml d'huile de sésame

Huile de friture

1 oeuf légèrement battu

Sel

Frottez 4 tortillas avec de l'huile de sésame et un peu d'œuf. Saupoudrez 30g d'oignons verts sur chaque tortilla. Garnissez chaque gâteau avec une des tortillas restantes. Appuyez sur les contours, et enveloppez dans du film plastique.

Chauffez l'huile dans un wok ou une marmite à 200°C. En utilisant des pinces, glissez un à un les gâteaux de tortillas dans l'huile chaude. Faites cuire en retournant régulièrement avec les pinces, jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés. Égouttez chaque gâteau en le tenant verticalement au-dessus de la casserole. Nettoyez ensuite avec de l'essuie-tout. Coupez les gâteaux encore chauds en 4 à 8 parts chacun. Servez chaud.

# PILONS DE POULET BRAISÉS DE FUZHOU

8 pilons à rôtir

1L d'eau

Farine de maïs

10ml de sauce soja relevée

700ml d'huile de friture

100g de sucre Candy

120g de châtaignes décortiquées

120ml d'Amontillado

1 bouquet de cinq épices (ou 15g en poudre)

2g de sel

12h avant la préparation de ce plat, lavez les châtaignes à plusieurs reprises puis faites les tremper. Enlevez les morceaux de peau coincés dans la chair.

Dans un wok ou une grande poêle, faites doucement chauffer l'huile de friture, jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent lorsque vous plongez des couverts dans le liquide. Saupoudrez les pilons de farine de maïs, en retirant le surplus. Faites frire les pilons deux à la fois jusqu'à ce qu'ils dorent (environ 5min). Retirez de l'huile et déposez-les sur de l'essuie-tout pour absorber la graisse.

Versez l'eau dans une poêle en fonte ou une très grande casserole. Ajoutez le bouquet de cinq épices, la sauce soja, l'Amontillado et le sel (vous pouvez utiliser un mélange en poudre des cinq épices, mais la saveur en sera moins prononcée). Portez doucement à ébullition, réduisez la température, recouvrez la poêle et laissez revenir 15min. Ensuite, enlevez le couvercle, retirez le bouquet, ajoutez le sel et le sucre candy et attendez que ce dernier se dissolve.

30min avant de servir, ajoutez les pilons et les châtaignes décortiquées au ragoût chaud. Laissez revenir dans la poêle recouverte 15min. Enlevez le couvercle, et laissez cuire 15min. La sauce devrait avoir réduit d'environ 1/3.

Pour servir, placez les pilons autour d'un plat en terre cuite, décorez avec les châtaignes plantées sur de petites tiges de bois ou des cure-dents.

# POIRES WILLIAMS AU MIEL A LA VAPEUR

4 poires Williams fraîches

30g de fruits de jujubes séchés hachés

60ml de miel d'oranger

Dattes (facultatif)

Lavez les poires. Découpez le bout de la poire en conservant la tige intacte, et conservez ces morceaux. Creusez la poire de haut en bas pour en enlever les noyaux. Faites quatre entailles verticales le long du fruit. Si vous avez épluché le fruit, ces entailles ne sont pas nécessaires. Placez chaque poire dans un récipient individuel (petit bol ou coupe à dessert).

Remplissez le creux des poires avec des dattes hachées (facultatif), et recouvrez chacune d'elle de 15ml de miel. Refermez les poires avec les extrémités préalablement découpées. Conservez à température ambiante jusqu'au moment de les cuire.

Portez l'eau à ébullition dans un cuiseur à vapeur. Placez chaque poire dans son récipient sur une grille de cuisson et plongez-les dans le cuiseur-vapeur. Faites cuire 30min, en surveillant pour qu'elles ne brûlent pas ou ne soient pas détrempées. Retirez du cuiseur. Laissez tiédir les poires 30min. Servez à température ambiante.

# POISSON GINGEMBRE ET CORIANDRE À LA VAPEUR

1 poisson blanc (cabillaud, colin)

15ml de Gin

2g de sucre

2g de sel

Pâte de farine de maïs

4 échalotes

30ml d'huile d'arachide

15g de tranches de gingembre

1 brin de coriandre

250ml de bouillon

Nettoyez et écaillez le poisson en laissant la tête et les nageoires intactes. Vous pouvez vérifier la fraîcheur du poisson en vérifiant la clarté de l'œil et la nuance rouge sur les contours de l'ouïe. Lavez et essuyez, frottez avec du sel. Laissez à température ambiante 30min. Des deux côtés du poisson, faites des entailles parallèles séparées de 2,5cm dans la chair. Épluchez et coupez les échalotes en lamelles de 5cm. Épluchez et coupez les pousses de gingembre. Placez les morceaux d'échalotes et de gingembre dans les entailles. Déposez ce-dernier sur une assiette huilée. Faites cuire dans un cuiseur-vapeur 15-25min (selon la taille du poisson).

Le poisson est cuit lorsque la chair peut se détacher. Attention à ne pas trop faire cuire, car la chair se durcirait. Réchauffez l'huile d'arachide dans une petite casserole. Dans un wok, chauffez bouillon, gin et sucre. Lorsque le poisson est cuit, retirez du cuiseur-vapeur. Versez les jus de cuisson dans le bouillon. Épaississez légèrement avec la pâte de farine de maïs. Versez l'huile chaude, puis le bouillon, sur le poisson. Décorez avec la coriandre.

# PORC AU CHOU CHINOIS

100g d'épaule de porc désossée

60ml de bouillon de poulet

500g de trognons de chou CHINOIS

2g de sucre

2g d'ail haché

5ml de Xérès

2g de gingembre frais haché

Pâte de farine de maïs

45ml d'huile d'arachide

2g de sel

Découpez le porc en larges bandes (environ 5x1cm). Prenez les feuilles extérieures les plus charnues et séparez-les de la fleur centrale. Vous pourrez utiliser cette dernière dans une autre recette. Lavez les feuilles, et coupez-les en diagonale (environ 7cm).

La partie la plus fine doit correspondre au morceau le plus charnu. Versez de l'huile dans un wok très chaud. Lorsque l'huile fume, ajoutez le porc, et faites revenir jusqu'à ce que la viande soit sèche (environ 1min).

Ajoutez le chou, l'ail et le gingembre. Faites revenir jusqu'à ce que les feuilles vertes soient brillantes et se recroquevillent, tout en remuant pour ne pas que le chou brûle. Ajoutez sel, bouillon, sucre et Xérès.

Dès ébullition, recouvrez le wok et laissez cuire dans la vapeur 30sec à feu vif, jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore croquant. Mélangez les ingrédients dans le wok, versez quelques gouttes de pâte de farine de maïs et remuez pour faire une sauce légère.



# PORC PIMENTE AU LEGUMES ET TOFU

225g de carré de porc entier

1 grande carotte

5 gros champignons noirs déshydratés

1 bloc de tofu

2 petits piments rouges séchés

80ml d'eau de trempage des champignons

5ml de sauce soja légère

2 grosses gousses d'ail hachées

1 pincée de sucre

8g de pousses de gingembre hachées

4g de sel

1 petit poivron

10ml d'huile d'arachide

40g de pousses de bambou

Pâte de farine de maïs

Dans une petite casserole, versez de l'eau sur le carré de porc, portez à ébullition et laissez mijoter 30min. Rajoutez de l'eau si celle-ci ne recouvre plus la viande. Laissez tiédir la viande dans son eau de cuisson. Lavez, puis faites tremper les champignons 1h dans de l'eau chaude. Pressez-les pour en faire sortir l'excédent d'eau, et conservez cette eau. Enlevez les queues puis coupez les champignons en deux. Coupez les poivrons en deux et videz-les, puis coupez-les en tranches d'environ 2,5x4cm.

Coupez le bambou en lamelles de même taille que le poivron. Épluchez la carotte et coupez en tranches. Retirez le porc de son eau de cuisson, et plongez-y brièvement les carottes (1min). Découpez les 2/3 de votre carré de porc en lamelles de même taille que le poivron. Vous pouvez conserver le reste de la viande pour un autre plat. Filtrez l'eau de trempage des champignons, et mélangez 80ml avec la sauce soja, le sucre et le sel. Égouttez le tofu, lavez à l'eau froide et coupez en lamelles de même taille que le poivron.

Versez l'huile dans un wok très chaud. Lorsque l'huile commence à fumer, faites revenir 1min les champignons, ail et gingembre. Ajoutez le poivron, le bambou, les carottes et le porc, et

faites revenir 1min. Ajoutez le tofu et l'eau des champignons, puis portez à ébullition. Couvrez le wok à feu doux et laissez cuire 1-2min jusqu'à ce que le poivron soit brillant et croquant. Retournez les ingrédients dans le wok. Incorporez la pâte de farine de maïs pour épaissir le liquide. Laissez cuire tout en remuant. Mélangez tous les ingrédients, et servez.

# POULET À L'AIL, PIMENT ET MIEL

1,6kg de poulet à frire (ailes, pilons, ou morceaux de taille équivalente)

45ml d'huile d'arachide

240ml de vinaigre blanc distillé

1 tête d'ail épluchée et grossièrement découpée

2 petits piments rouges séchés

60ml de sauce soja

45ml de miel

Chauffez l'huile dans une grande poêle à frire, et faites dorer le poulet des deux côtés, en ajoutant l'ail et les piments vers la fin de la cuisson.

Ajoutez le reste des ingrédients et faites cuire à feu doux jusqu'à ce que le poulet soit cuit et la sauce réduite. Augmentez la température si besoin. Cette étape ne devrait pas prendre plus de 10min.

Si vous faites cuire un mélange de blancs et d'autres morceaux, retirez d'abord les blancs afin qu'ils ne sèchent pas. Réduisez la sauce si nécessaire, mais veillez à ce que la sauce ne brûle ni ne s'évapore pas. Il devrait rester suffisamment de sauce pour servir avec le poulet, qui devrait avoir l'air légèrement lustré.

Placez le poulet sur un plateau avec sa sauce.

# POULET AUX NOIX DE CAJOU

3 blancs de poulet désossés, sans peau

60ml de sauce soja

220g de pois mange-tout

30g de pâte de farine de maïs

220g de champignons

2g de sucre

4 oignons verts

2g de sel

300g de pousses de bambou

60ml d'huile d'olive

250ml de bouillon de poulet, ou un cube de bouillon

1 paquet de noix de cajou (environ 110g)

Découpez le poulet en fines tranches horizontale, puis divisez ces dernières en carrés de 2,5cm.

Équeutez et effilez les cosses de pois, tranchez les champignons et les pousses de bambou, enlevez la partie verte de l'oignon. Placez-les dans un plat.

Mélangez la sauce soja, la farine de maïs, le sucre et le sel. Réchauffez une cuillère à soupe d'huile dans une poêle à feu doux. Ajoutez les noix et faites-les cuire 1min en remuant, afin de légèrement griller les noix. Retirez du feu, laissez reposer.

Versez l'huile restante dans une poêle dans laquelle vous ferez rapidement revenir le poulet, en le retournant souvent jusqu'à ce qu'il blanchisse. Baissez la température et laissez cuire à petit feu. Ajoutez les pois mange-tout, les champignons et le bouillon. Recouvrez, laissez cuire 2min. Enlevez le couvercle et versez le mélange de sauce de soja, les pousses de bambou, puis laissez cuire jusqu'à ce que le tout soit épais, en remuant constamment. Laissez revenir un moment, puis ajoutez les oignons verts et les noix. Servez sans attendre.

4 personnes.

# POULET FOO YUNG

15ml d'huile de tournesol

200g de petits pois frais ou surgelés

1 oignon coupé peits morceaux

230g de blancs de poulet désossés, coupés en lamelles

8g de sel

120g de pousses de soja

5 œufs battus

Faites chauffer l'huile de tournesol dans un wok. Faites revenir le poulet à feu doux. Ajoutez la moitié des oignons, petits pois et sel. Laissez revenir 2min.

Ajoutez le soja et mijotez 1min. Versez les œufs dans la poêle et réduisez le feu pour obtenir un léger frémissement. Remuez de temps à autres pour éviter que le mélange n'attache au fond du wok. Lorsque le mélange est reposé et commence à brunir par endroits, l'omelette est prête. Servez avec du riz.

# POULET FRIT À L'AIL AVEC SOJA ET BIERE

900g de poulet (les ailes sont idéales)

60ml de bière

30ml de sauce soja

1 œuf

30g de farine

30g de farine de maïs

2g de levure chimique

45g de sel d'ail

Poivre blanc moulu

Huile de friture végétale (ou autre)

Plongez le poulet dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit cuit. Cela réduira la quantité de graisses absorbées durant la friture. Mélangez le reste des ingrédients pour former la pâte. Recouvrez-en le poulet. Couvrez et laissez reposer 30min. Faites frire le poulet dans l'huile à 220°C jusqu'à ce qu'il soit doré.

4 à 6 personnes.

# POULET FRIT A L'ANIS, GINGEMBRE ET SEL

1 poulet à frire (1,4kg environ)

1 anis étoilé

2,7kg de gros sel

30ml de Xérès

Papier sulfurisé

4g de gingembre frais haché

60ml d'huile d'arachide

8g d'ail haché

4g de sel

2 oignons verts hachés

45ml de sauce soja relevée

Lavez et essuyez le poulet. Nettoyez l'intérieur de la carcasse avec le Xérès, farcissez avec le gingembre, l'ail et les oignons verts. Refermez avec une pince ou de la ficelle. Frottez l'extérieur du poulet avec la sauce soja, et laissez reposer jusqu'à ce que la sauce soja soit absorbée. Enveloppez le poulet dans trois couches de papier sulfurisé, attachez-le avec de la ficelle et badigeonnez l'enveloppe extérieure d'huile d'arachide.

Dans un wok, chauffez le gros sel et remuant parfois, jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Placez le poulet emballé dans le gros sel, puis versez-en quelques cuillères sur les côtés et au-dessus. Laissez cuire 10min. Cette cuisson rendra la viande juteuse. Faites cuire 15min de chaque côté pour parfaire la cuisson. Retirez le poulet du sel, enlevez le papier et laissez tiédir 15min pour que la sauce se fige. Tranchez le poulet en deux, puis découpez-le en petites bouchées. Servez avec de la sauce soja.

# POULET FRIT DE CHAOHU

170g de lanières de poulet cuit

15ml d'huile d'olive

120g de poivron rouge ou vert, découpé en lanières ou en cubes

120g de carottes, découpées en bâtonnets de 8cm

65ml d'huile de cuisson à la citronnelle

700g de riz cuit

Faites chauffer l'huile dans la poêle, puis faites cuire les légumes à feu doux 5min, pour qu'ils soient tendres mais croquants. Ajoutez le poulet et l'huile à la citronnelle. Mélangez, recouvrez et faites revenir 2min, jusqu'à ce que le tout soit chaud, en remuant un peu.

Rajoutez le riz et servez.

Si vous le désirez, vous pouvez remplacer le riz par des nouilles.



# POULET FRIT ET SAUCE AUX PRUNES

125ml d'huile

4 carottes

1 gousse d'ail

8g de sucre

1,3kg de poulet à frire

4g de sel

85ml de sauce aux prunes

50g de légumes marines à la chinoise

5 céleris-branche en dés

65ml d'eau

4 tranches de gingembre

6g de farine de maïs mélange à 65ml d'eau

4,5cl de Xérès

Découpez le poulet en petites bouchées. Épluchez les carottes et découpez-les en cubes. Écrasez l'ail.

Versez huile et ail dans une poêle. Faites cuire le poulet 5min, recouvrez, réduisez la chaleur, faites revenir 10min. Ajoutez sauce aux prunes, céleri, gingembre, Xérès, carottes, sucre, sel, légumes marinés et eau. Laissez cuire 12min. Versez la farine de maïs mélangée à l'eau pour épaissir.

4 personnes.

# POULET FUN SEE

110g de vermicelles

1 gousse d'ail écrasée

50ml d'huile végétale

120g de champignons noirs

220g de chou chinois finement haché

3g de farine de maïs

120g de pousses de bambou finement hachées

15ml de sauce soja relevée

220g de pousses de soja

5ml de sauce soja légère

120g de pois mange-tout

220g de viande de poulet (pas de blanc)

1 pincée de sucre

Découpez le poulet en fines lamelles. Faites tremper les pousses de soja 20min dans de l'eau froide. Égouttez. Mélangez 5ml d'huile, 3g de farine de maïs et les deux sauces soja. Ajoutez le poulet et laissez reposer 20min.

Chauffez le wok ou une poêle à frire, et recouvrez-en le fond avec 45ml d'huile. Frottez la poêle avec la gousse d'ail. Ajoutez le poulet mariné et sa sauce et laissez mijoter 3min à feu vif. Mettez les champignons. Faites revenir 1min. Ajoutez d'abord le chou, laissez cuire encore 2min, puis ajoutez les pousses de bambou et de soja, et faisant revenir à chaque fois. Versez 480ml d'eau, recouvrez et portez à ébullition. Enlevez le couvercle, plongez les nouilles dans le mélange et remuez.

Recouvrez et laissez cuire 1min. Retirez le couvercle, ajoutez les pois et faites mijoter 1min.

Si vous le désirez, ajoutez une pincée de sucre et mélangez. Servez sans attendre.

4 à 6 personnes.

# POULET SICHUAN

450g de blancs de poulet désossés coupés en cubes

4 à 6 carottes, en tranches de 0,5cm

1 boîte de pousses de bambou

12 à 15 piments rouges séchés

1 boîte de pousses de bambou

Huile de cuisson

# Sauce

180ml de sauce + 45ml d'eau

30 à 45g de farine de maïs

Gingembre frais haché ou en poudre (quantité à votre goût)

45ml de Xérès (facultatif)

Mélangez tous les ingrédients de la sauce dans un bol.

Mettez les piments et 15ml d'huile de cuisson dans un wok. Faites dorer les piments à feu doux puis disposez-les sur une assiette. Ajoutez les cubes de poulet et faites jusqu'à ce qu'ils perdent leur couleur rose (2 à 5min). Retirez le poulet du wok. Versez 15ml d'huile dans le wok et ajoutez les carottes. Faites revenir jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Si vous désirez qu'elles soient molles, faites-les cuire à la vapeur.

Ajoutez les pousses de bambou et faites revenir 1-2min. Puis mettez les piments, le poulet et la sauce dans le wok. Laissez à feu doux et remuez jusqu'à ce que la sauce épaississe. Servez avec du riz.

# POULET SICHUAN AUX NOIX DE CAJOU

Riz blanc

4g de sucre

2 blancs de poulet entiers, désossés, coupés en cubes de 2cm

5ml de vinaigre blanc

60ml d'huile végétale

2 à 4g de graines de piments rouges séchés, écrasées

45ml de sauce soja

45ml d'alcool de riz ou de Xérès sec

3 oignons verts coupés en longueur

15g de gingembre frais haché

15g de farine de maïs

85g de noix de cajou non salées

Faites cuire le riz. Faites mariner 30min le poulet dans 15ml de sauce soja et l'alcool de riz.

Mélangez, farine de maïs, sucre et vinaigre et 30ml de sauce soja. Chauffez l'huile dans un wok. Ajoutez le piment rouge selon votre goût et faites cuire jusqu'à ce qu'il noircisse. Ajoutez le poulet et faites revenir 2min. Retirez. Ajoutez oignons verts et gingembre. Laissez cuire 1min.

Remettez le poulet dans le wok. Faites cuire 2min. Versez le mélange de sauce soja et le restant de la marinade de poulet tout en remuant. Ajoutez les noix de cajou. Servez avec du riz.

# POULET SOJA AU BAMBOU ET CITRON

30ml de Xérès sec

4 échalotes

1 tranche de pousse de bambou, hachée

450g de poulet désossé, coupé en lamelles de 2,5cm

30ml d'huile

2 branches de céleri découpées en bâtonnets

115g de champignons de Paris, coupés en quatre

1 poivron vert vidé coupé en lamelles

30ml de sauce soja légère

Zeste de 2 citrons

Quelques tranches de citron pour décorer

Placez le Xérès, les échalotes et le gingembre dans un bol. Mélangez-y le poulet et recouvrez-le, puis laissez-le mariner 15min. Réchauffez de l'huile dans un wok ou dans une poêle à frire. Ajoutez le céleri, les champignons et le poivron. Faites revenir 1min. Mettez à leur tour dans la poêle poulet et marinade, faites cuire 3min. Versez sauce soja et zeste de citron, faites cuire 1min. Servez dans une assiette chauffée, décorez avec des tranches de citron.

# PUDDING SUCRÉ AUX AMANDES ET AUX DATTES

40g de farine de riz gluant

60g de sucre en poudre

40g de poudre d'amandes

40g de fruits de jujubes dénoyautés

125ml d'eau froide

795ml de lait froid

Dans un petit bol, mélangez la farine et la poudre d'amandes. Versez l'eau petit à petit pour former une pâte épaisse et onctueuse. Diluez avec 125ml de lait. Versez dans une marmite, ajoutez le lait restant et chauffez jusqu'à obtenir un léger bouillonnement tout en remuant pour éviter que le mélange brûle ou fasse des grumeaux. Coupez le feu, couvrez et gardez au frais. Vous pouvez préparer ce mélange avant le service, puis le conserver couvert au frais jusqu'au moment de servir.

Le pudding devrait être fini juste avant de le servir. Réchauffez-le en remuant. Lorsqu'il est chaud, ajoutez le sucre petit à petit. Ne cessez pas de remuer. Ajoutez les dates coupées en tranches. Laissez mijoter 1min. Ajoutez un peu de lait si le pudding devient trop épais : il devrait avoir la consistance d'une crème glacée fondue. Disposez dans des bols et servez chaud.

# RACINES DE LOTUS PIQUANTES AU PORC

450g de racines de lotus fraîches

45ml d'eau

225g de carré de porc

15ml de sauce soja légère

2 tranches de pousses de gingembre frais

30ml de vinaigre blanc

15ml d'huile d'arachide

Pâte de farine de maïs

30g d sucre

Plongez le porc et le gingembre dans de l'eau bouillante et laissez mijoter 30min. Puis transférez rapidement la viande dans un bol d'eau glacée 30min pour le refroidir. Découpez le porc en lamelles de 5cm.

Lavez et épluchez les racines de lotus. Découpez en diagonale de petits morceaux de 0,5cm de large. Faites blanchir 10min dans l'eau de cuisson du porc. Lavez à l'eau froide. Arrangez les racines en cercles autour d'un plateau de service. Placez la viande au centre. Couvrez et laissez reposer.

Dans un wok, chauffez l'huile à feu doux. Ajoutez le sucre, l'eau, la sauce soja et le vinaigre. Remuez jusqu'à ce que le sucre fonde, puis ajoutez la pâte de farine de maïs pour former une sauce. Faites cuire brièvement. Versez cette sauce sur les racines de lotus et le porc. Laissez mariner 15min, avant de servir tiède.



# RIZ FRIT A LA CANTONAISE

30ml d'huile de tournesol ou d'huile végétale

220g de riz long grain cuit

85g de lard fumé maigre en dés

85g de crevettes grises

2 ou 3 œufs battus

110g de petits pois frais ou surgelés,

6 échalotes

Sel et poivre noir fraîchement moulu

Chauffez l'huile dans une grande poêle à frire, jusqu'à ce qu'elle fume. Versez le riz dans la poêle et laissez revenir 1min. Ajoutez lard fumé et crevettes. Augmentez le feu et laissez cuire 5min. Si votre riz est encore un peu dur au moment de la cuisson, il sera moins collant.

Ajoutez les œufs battus, les pois mange-tout et les échalotes et faites revenir 2min. Assaisonnez à votre goût.

Servez très chaud, décoré avec des brins d'échalote.

Pour 3 à 4 personnes.

# RIZ FRIT AUX POUSSSES DE SOJA

60g de porc barbecue

100g de petits pois frais ou surgelés (réfrigérez les pois s'ils sont frais)

4g de sel

30ml de sauce soja

30ml d'huile, préféablement d'arachide

2 œufs battus

480g de riz long grain cuit

120g de pousses de soja fraîches

Faites chauffer un wok ou une poêle non huilée. Lorsque le wok commence à fumer, versez l'huile. Ajoutez riz, porc, soja et petits pois, et faites revenir 2 min. Versez la sauce soja et laissez cuire 1min. Ajoutez l'œuf, continuez la cuisson jusqu'à qu'il soit cuit (1-2min).

4 personnes.

# RÔTI DE BŒUF SAUCE STIR FRY

1,3kg de collier, 4cm d'épaisseur

15ml d'huile végétale

120ml de sauce Stir Fry

120ml de vin de Bourgogne

220g de champignons frais hachés

15g de farine de maïs

Chauffez l'huile dans une marmite. Puis ajoutez la viande et faites la dorer des deux côtés. Mélangez la sauce Stir Fry avec le vin, et arrosez-en la viande. Couvrez, réduisez le feu, et faites revenir 1h40. Puis ajoutez les champignons et laissez mijoter 15min, sans découvrir, jusqu'à ce que le bœuf soit tendre.

Mélangez la farine de maïs à 60ml d'eau. Placez la viande sur un plateau et gardez au chaud. Versez le mélange de farine de maïs dans le jus de viande et les champignons restants dans la poêle. Faites revenir jusqu'à ce que le mélange commence à bouillir et s'épaississe un peu.

Pour servir, découpez la viande en fines tranches et ajoutez la sauce aux champignons.

# ROULEAUX DE PRINTEMPS DE POULET AU CURRY

35ml de sauce soja

15ml de lait de coco

5ml de vinaigre blanc

8g de curry en poudre

220g de poulet haché

4g de sel

4g de sucre

20ml de vinaigre de cidre

15g de farine de maïs

10g de tranches de gingembre haché

# Trempepette

5 poivrons verts  
2 piments bananes  
3 gousses d'ail  
1 botte de coriandre, hachée  
7g d'ail haché  
2 jalapeño  
220g de céleri en dés  
440g de chou chinois en dés  
90g de carottes râpées  
220g de vermicelles  
16 feuilles de riz pour rouleaux de printemps  
1 jaune d'œuf battu  
175ml de jus de gingembre mariné ou de vinaigre de riz  
30ml d'huile d'arachide  
Sel à votre goût

Faites ramollir les nouilles, et coupez des morceaux de 5cm. Diluez la farine dans 15ml d'eau. Coupez les poivrons en deux. Laissez mariner le poulet 1-2 jours dans un récipient fermé contenant 15 ml de sauce soja, lait de coco, vinaigre blanc et curry.

Lorsque le poulet est prêt pour la cuisson, chauffez 1-2 cuillères à soupe d'huile dans un wok, et faites revenir la viande jusqu'à ce qu'elle soit presque entièrement blanche. Retirez du feu, puis nettoyez le wok. Mélangez le sel, le sucre, le reste de la sauce soja et le vinaigre de cidre et versez dans le wok avec le poulet. Réchauffez, ajoutez la farine de maïs et faites cuire 2 à 3 min jusqu'à ce que le tout prenne une apparence lustrée. Répartissez sur une grande assiette, mettez au réfrigérateur.

Mélangez le gingembre, l'ail, le restant du curry en poudre et les poivrons. Chauffez 45ml d'huile et faites cuire le mélange de poivrons 1 -2min. La cuisson devrait former un peu d'écume, mais sans dorer les légumes. Rajoutez les céleris, puis le chou. Lorsque les feuilles de chou deviennent translucides, ajoutez les carottes et les nouilles. Mélangez le poulet mariné à l'ensemble. Sur chaque feuille de riz, déposez 30g de cette préparation. Enroulez la feuille de riz pour former le rouleau, en ajoutant un brin de coriandre au moment du dernier tour. Ce

dernier devrait se voir en transparence après la friture. Fermez le rouleau avec le jaune d'œuf. Faites frire 3min à 180°C. Essuyez.

Trempette : Mixez les poivrons et l'ail pour en faire une purée. Ajoutez le jus de gingembre et l'huile et mélangez. Salez à votre goût. Ajoutez de la coriandre juste avant de servir (si vous servez immédiatement, la coriandre peut être mixée avec les poivrons et l'ail). Pour environ 240ml de sauce.

# SALADE DE CHOU AUX OIGNONS VERTS

225-250g de salade chou style Coleslaw

1 paquet de Ramen au soja

1 botte d'oignons verts

120g de grains de tournesol

120g d'amandes effilées

2 noisettes de beurre

# Vinaigrette

125ml d'huile

45g de sucre

45ml de vinaigre balsamique

Assaisonnement des Ramen

Effritez grossièrement les Ramen. Faites revenir dans le beurre. Lorsqu'elles sont dorées mais croquantes, retirez-les.

Dorez oignons verts, graines de tournesol et amandes effilées dans une poêle à frire dans le même beurre. Retirez du feu. Mixez huile, sucre, vinaigre et assaisonnement des Ramen pour faire la vinaigrette. Au moment de servir, mélangez les ingrédients.



# SALADE DE LYCHEES ET MANDARINES À LA GRASS JELLY

120g de lychees au sirop

1 conserve de Grass jelly

120g de mandarines en conserve

Conservez tous les ingrédients au réfrigérateur. Ouvrez la boîte de Grass jelly des deux côtés. Enlevez la gélatine, puis coupez en cubes de 1,5cm. Placez les cubes de Grass jelly dans un bol avec les lychees et les mandarines.

Recouvrez et conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

# SAUCE AIGRE DOUCE

250ml d'eau

170g de sucre roux

125ml de vinaigre de cidre

45g de farine de maïs

30ml de sauce soja

Faites bouillir 170ml d'eau, ajoutez le sucre et remuez pour qu'il fonde. Versez le vinaigre et faites cuire 1min.\*

\*À cause de l'acidité du vinaigre, il vaut mieux utiliser une casserole en émail pour cette préparation.

Mélangez la farine de maïs, la sauce soja et le restant de l'eau pour former une pâte. Remuez pour épaissir.

# SAUCE BARBECUE CHINOISE

190ml de Ketchup

16g de gingembre moulu

100g de sucre brun

15ml de fumée liquide

45ml de sauce soja

2 gousses d'ail hachées

Mélangez tous les ingrédients et portez à ébullition. Réduisez la température et laissez mijoter 10-15min.

# SAUTÉ DE LÉGUMES AU GINGEMBRE

5ml d'huile végétale

1 tranche de gingembre finement hachée

1 gousse d'ail hachée

240g de chou chinois haché

4g de sel

2g de sucre

60ml de bouillon de poulet

60g de pois mange-tout

60g de pousses de bambou hachées

60g de champignons finement hachés

Préchauffez le wok et répartissez l'huile végétale sur le fond. Frottez toute la surface du wok avec le gingembre et l'ail. Ajoutez le chou et laissez-le mijoter. Versez sel, sucre et bouillon de poulet. Couvrez et laissez cuire 3min. Ajoutez pois, bambou et champignons. Faites revenir 30sec. Servez.

# SAUTÉ DE LÉGUMES AU TOFU

2 blocs de tofu

125ml de bouillon de poulet

2 céleris-branche

1g de sel

1 grande carotte

1 pincée de sucre

1,5L d'eau bouillante

2g de pousses de gingembre hachées

85g de pousses de bambou géantes, coupées en bâtonnets

10ml de vin d'Amontillado

3ml d'huile de sésame

1/2 oignon blanc

Pâte de farine de maïs

5ml d'huile d'arachide

Coupez le bloc de tofu en lamelles de 5cm. Lavez les céleris et les carottes et coupez leurs feuilles. Effilez le céleri. Coupez en bâtonnets de la même taille que les lamelles de tofu. Faites de même avec les pousses de bambou géantes. Épluchez les oignons, séparez les différentes couches, coupez en lamelles. Mélangez dans un bol le bouillon de poulet, le sel, le sucre, le gingembre, l'Amontillado et l'huile de sésame. Laissez reposer.

Plongez la carotte coupée en morceaux dans de l'eau en ébullition. 15sec plus tard, ajoutez le céleri. Attendez 15sec, puis retirez les légumes et passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Égouttez.

Chauffez le wok à feu très vif. Ajoutez l'huile et laissez-la chauffer quelques secondes, puis ajoutez les oignons. Remuez 10sec. Rajoutez céleri, carottes et pousses de bambou, remuez 1min. Versez lentement le mélange de bouillon sur les côtés du wok, afin qu'il chauffe rapidement.

Lorsque le liquide parvient à ébullition, ajoutez les bâtonnets de tofu, en prenant soin de ne pas les casser. Épaississez légèrement le mélange avec quelques gouttes de pâte de farine de

maïs. Continuez de remuer doucement pour réduire le liquide. Servez sur un plateau.

# SAUTÉ DE POIS MANGE-TOUT ET POUSSSES DE BAMBOU

6 champignons noirs déshydratés

450g de pois mange-tout frais

30ml d'huile

85g de pousses de bambou, coupées en lamelles de 0,5cm de largeur

4g de sel

2g de sucre

Dans un petit bol, faites tremper les champignons dans de l'eau chaude. Laissez reposer 30min pour les ramollir. Égouttez les champignons en conservant 30ml de l'eau de trempage. Coupez-les en tranches de 0,5cm de largeur.

Équeutez et effilez les cosses de pois mange-tout. Versez 30ml d'huile dans un wok sur feu vif. Ajoutez champignons et bambou. Faites revenir 2min. Ajoutez les pois mange-tout et faites revenir 1min. Assaisonnez avec le sel, le sucre et l'eau des champignons. Laissez cuire 2min pour faire évaporer l'eau. Servez chaud.

# SOUPE AIGRE-DOUCE AUX VERMICELLES DE RIZ

1,25L de bouillon de poulet filtré (très clair)

1 oignon vert

100g de vermicelles de riz, déjà trempées

55g de carré de porc désossé

5ml de sauce soja légère

4 champignons noirs

1 pincée de sucre

30g de pousses de bambou séchées

10ml de vinaigre blanc

3ml d'huile de sésame

Lavez et faites tremper 30min les champignons dans de l'eau chaude. Coupez-les en lamelles. Lavez et faites tremper 1h le bambou dans de l'eau chaude. Coupez-les en lamelles. Tranchez le carré de porc en lamelles de 2,5cm. Lavez et coupez les extrémités de l'oignon vert, puis découpez des lamelles de 2,5cm. Faites tremper les vermicelles de riz dans de l'eau chaude jusqu'à ce qu'elles soient molles.

Réchauffez le bouillon dans une petite casserole. Lorsque ce-dernier commence à bouillonner, ajoutez le porc, les champignons, les pousses de bambou, la sauce soja et le sucre. Laissez mijoter 10min. Ajoutez les vermicelles de riz déjà préparées, puis laissez mijoter 10min. 1min avant de retirer du feu, ajouter le vinaigre et l'huile de sésame. Remuez. Versez dans des bols et garnissez d'oignon vert.

4 personnes.



# SOUPE AU POULET ET GRAINES DE LOTUS

250g de blancs de poulet découpés en lanières

1,5L de bouillon de poulet

12 graines de lotus séchées

2 tranches de gingembre frais

4 champignons noirs (Nami)

3cl de Xérès sec

60g de céleri en julienne

2g de sucre

16g de jambon à la californienne, haché (ou autre jambon épicé)

4g de sel

2 brins de coriandre

8g de racine de lotus en poudre

Les graines de lotus doivent avoir cuit dans une eau chauffée à feu doux 30min afin de ramollir. Vérifiez qu'elles soient tendres avant de les ajouter, et faites les cuire plus longtemps si nécessaire.

Blanchissez les graines de lotus, et enlevez-en la pointe rouge foncée. Lavez les champignons puis laissez-les tremper dans de l'eau chaude jusqu'à ce qu'ils se ramollissent (environ 30min). Puis retirez leurs tiges et coupez-les en allumettes. Avant de découper le céleri, retirer la partie filandreuse de la tige. Coupez en julienne sur la longueur par morceaux de 2,5cm. Découpez des morceaux de même taille avec les blancs de poulet et le jambon à la californienne.

Faites chauffer le bouillon dans une casserole de bonne taille ou un plat de terre cuite. Ajoutez le gingembre, le Xérès, le sucre et le sel. Portez doucement à ébullition, puis ajoutez les graines de lotus, le poulet et les champignons. Laissez cuire 30min.

Ajoutez le céleri et le jambon. Faites revenir 15min. Mélangez un peu de poudre de racine de lotus dans du bouillon chaud, puis versez dans la soupe.

Transférez dans un bol préalablement réchauffé, décorez avec de la coriandre et servez.

# SOUPE AUX 3 SAVEURS DE GANSU

1,25L de bouillon de poulet clair

8 châtaignes d'eau

10 crevettes fraîches (ou 115g de mini crevettes cuites)

2 oignons verts

Sel

Lavez, décortiquez et déveinez les crevettes. Découpez les châtaignes en petits disques. Hachez les oignons verts. Mettez les oignons et les châtaignes dans le bouillon et portez-le à ébullition. Ajoutez les crevettes et salez selon votre goût. Laissez encore bouillir.

4 personnes.

# SOUPE D'AGNEAU ET SOJA

1,8kg d'os d'agneau fendus  
220g de moutarde brune salée déshydratée  
450g de viande d'agneau (épaule ou gigot)  
450g de pousses de soja  
950ml d'eau froide  
45g de champignons noirs déshydratés  
12g de gingembre frais haché  
1 gros oignon divisé en quatre  
4 échalotes  
2g de sel  
220g de vermicelles  
4g de sucre  
8 briquettes de charbon  
120ml de Xérès doux

Placez les os, le gingembre, les oignons et l'eau dans une cocotte. Portez à ébullition, baissez le feu, laissez mijoter 2h, jusqu'à ce que le liquide réduise de moitié. Enlevez l'écume. Coupez la viande d'agneau en lambeaux, et ajoutez-les au bouillon avec le sel, le sucre et le Xérès doux. Laissez mijoter 20min.

Lavez et faites tremper les champignons noirs. Faites ramollir les vermicelles. Égouttez et rincez la moutarde verte, puis hachez-la. Lavez les pousses de soja. Lavez les échalotes et coupez leurs racines. Fendez-les sur la longueur, tige et oignon compris.

Chauffez les briquettes de charbon. Lorsque ces derniers blanchissent, placez-les sous le réchaud. Installez le réchaud sur un dessous de table en céramique. Versez dans le réchaud la moitié de votre bouillon et la moitié des autres ingrédients, conservez le reste pour un second service. Servez lorsque le bouillon commencera à frémir.

# SOUPE DE BEIJING À L'ŒUF BATTU

720ml de bouillon de poulet

1 oignon vert avec tige

4g de sel

4g de poivre blanc moulu

2 œufs battus

Portez à ébullition le bouillon de poulet poivré et salé dans une grande poêle. Mélangez l'oignon vert finement haché aux œufs. Versez doucement cette mixture dans le bouillon brûlant, en remuant constamment avec une fourchette afin de former des filaments d'œuf.

# SOUPE DE FLEURS D'ŒUF AU TOFU

1,4L de bouillon de poulet léger

60g d'oignons frais hachés

15g de farine de maïs dilués dans 150ml d'eau froide

4 gros œufs, légèrement brouillés

220g de tofu, coupé en cubes de 2cm

120g de pousses de bambou finement hachées

60g de champignons

60g (ou moins) de petits pois doux

3ml d'huile de sésame

Chauffez le bouillon à feu doux, ajoutez petits pois, pousses de bambou, champignons et oignons verts. Laissez cuire les légumes 5min. Tout en remuant doucement le mélange, versez lentement les œufs. Remuez 1min, ajoutez tofu, sauce soja, huile de sésame et farine de maïs. Couvrez, laissez mijoter 7-10min.

4 personnes.

# SOUPE DE POISSON AU BAMBOU

220g de filets de poisson blanc, frais ou surgelé

8 tranches de pousses de bambou d'hiver

1 botte d'épinards frais

1L de bouillon de poulet d'excellente qualité

2g de sel

15ml d'huile d'arachide grillée

15ml de Xérès

Chauffez le bouillon de poulet. Coupez les filets de poisson en tranches de 2,5x5cm. Enlevez la racine des épinards et lavez abondamment. Découpez le bambou en tranches extrêmement fines, et ajoutez-le au bouillon. À l'aide d'écumaires, faites blanchir les morceaux de poisson dans de l'eau bouillante 15sec.

Salez l'eau et blanchissez les épinards 10sec. Égouttez. Lorsque le bouillon commence à frissonner (attention de ne pas le porter à ébullition), ajoutez le poisson, les épinards, le Xérès, et faites cuire 3min. Chauffez l'huile d'arachide à la louche au-dessus du feu. Ajoutez à la soupe.

Servez dans des bols.

# SOUPE DE POULET AIGRE DOUCE

# Base de soupe

250ml de bouillon de poulet

60g de lanières de poulet préalablement cuites

60g de lanières de tofu

60g de tranches de champignons noirs réhydratés

30g de pousses de bambou découpés en tranches



# Assaisonnements

4g de sel

4g de sucre

3 ml de sauce soja relevée

15ml de vinaigre de riz noir

15ml de vinaigre de vin rouge

15ml de jus de citron

15ml de Nuoc-mâm (sauce de poisson)

30ml d'eau

15g de farine de maïs

1g de poivre du Sichuan grillé, moulu

1 pincée de poivre noir moulu

Quelques gouttes d'huile de sésame

# Garniture

1/2 œuf battu

30g d'oignons verts hachés

Placez les ingrédients de la base de soupe dans une petite casserole et portez à ébullition à feu vif. Dans un bol à part, mélangez les éléments d'assaisonnement et remuez. Lorsque la base de soupe commence à bouillir, ajoutez l'assaisonnement, et continuez de cuire à feu vif 2-5min. Rajoutez lentement l'œuf battu, puis retirez du feu. Versez dans des bols et décorez avec l'oignon vert haché.

# SOUPE DE POULET AUX ASPERGES ET AU SÉSAME

1kg de poulet

480cl d'eau chaude

45ml d'huile de sésame

4g de sucre

6 tranches de gingembre

120g de champignons de Paris en conserve

125ml d'Amontillado

8 queues d'asperges fraîches

2g de sel

Lavez le poulet, enlevez les poches de graisse, séchez délicatement à l'aide d'une serviette, et découpez en petites bouchées. Préférez des blancs de poulet non désossés, car les os ajoutent du corps et de la saveur. Pelez et découpez les racines de gingembre. Lavez et coupez les asperges en morceaux de 5cm.

Portez le wok à température moyenne. Ajoutez l'huile de sésame. Lorsque l'odeur commence à se répandre, commencez à braiser le poulet en ajoutant les morceaux petit à petit. L'huile de sésame chauffant à une température plus basse que d'autres huiles de cuisson, évitez de trop chauffer. Retournez le poulet lorsqu'il est doré. Ajoutez gingembre, Amontillado et sel.

À ébullition de l'Amontillado, ajoutez eau et sucre. Relevez la température, portez à ébullition, puis réduisez à feu doux, recouvrez et laissez mijoter 30min. Ajoutez champignons et asperges. Laissez mijoter à nouveau 15min. Transférez dans une soupière fermée (ou recouvrez votre récipient d'une assiette), puis placez le tout dans un cuiseur-vapeur à feu doux jusqu'au moment de servir.

A défaut de wok, vous pouvez également réaliser cette recette dans une casserole.

# TÊTES DE LION BRAISÉES SUR TERRE CUITE

450g de carré de porc, haché ou en morceaux

30ml d'eau

60g de châtaignes d'eau hachées

240g de moutarde brune séchée

4g de racine de gingembre frais haché

2 oignons verts hachés

1L de bouillon ou d'eau

120g de riz cuit haché

Sel (à votre goût)

15g de sauce soja relevée

1g de sucre

3ml d'huile de sésame

90ml d'huile d'arachide

Dans un bol, mélangez vigoureusement viande de porc, châtaignes, gingembre, oignons verts, riz, sauce soja, huile de sésame et eau. Laissez reposer 30min. Puis formez une boulette de viande par personne, de la taille d'une balle de tennis.

Réchauffez le wok ou votre poêle à frire et ajoutez de l'huile. Lorsque celle-ci commence à fumer, placez les boulettes sur le wok, une par une afin de ne pas faire baisser la température de l'huile. Faites frire les boulettes jusqu'à ce qu'une fine croûte brune se forme. Cette-dernière doit être suffisamment épaisse afin que la viande conserve sa forme en cuisant.

Tapissez le fond de votre plat avec la moutarde brune. Arrosez avec quelques gouttes d'huile de cuisson des boulettes, et ajoutez le sel et le sucre. Placez les boulettes dans le plat, puis versez le bouillon (froid ou tiède). Portez doucement à ébullition, recouvrez, puis laissez cuire 2h à petit feu. Assaisonnez à votre goût.

# TOFU À LA SAUCE D'HUÎTRE

220g de tofu (frais ou conserve)

125ml de bouillon de poulet

1 pincée de sucre

2 oignons verts

15ml de sauce d'huître

4g d'ail haché

30ml d'huile

15ml de d'huile d'arachide

Pâte de farine de maïs

Coupez le tofu en cubes de 0.5cm. Découpez finement les oignons verts. Dans un wok chaud, chauffez l'huile jusqu'à ce qu'elle fume. Ajoutez tofu, oignons verts et ail. Veillez à ce que l'huile ne soit pas trop chaude, sinon le tofu risquera d'accrocher la poêle.

Lorsque l'ail commence à sentir, ajoutez le bouillon et portez à ébullition. Baissez la température, recouvrez et laissez revenir 30sec (sans laissez le tofu s'émietter). Découvrez, versez la sauce d'huître et le sucre. Relevez la température, et à ébullition, ajoutez suffisamment de pâte de farine de maïs pour rendre la sauce crémeuse mais pas trop épaisse. Rajoutez l'huile d'arachide pour glacer. Servir sur un plat de riz, ou dans un bol.

# TRAVERS DE PORC RÔTIS DE CHENGDU

900g de travers de porc

1 gousse d'ail

30ml de sauce soja relevée

2g de sauce pimentée

30ml de sauce soja

45ml de miel d'oranger

1 oignon vert

45ml de sauce Hoisin (peut-être remplacée par de la sauce Chee Hou ou Chap Sam)

15ml de Marsala sec

Découpez la viande en morceaux de 5cm. Mélangez le reste des ingrédients et laissez mariner 4-6h les travers de porc dans la mixture en les retournant parfois. Si vous décidez de les laisser tremper durant la nuit, placez le plat au réfrigérateur, et sortez-le suffisamment longtemps avant de reprendre la cuisson afin qu'il reprenne une température ambiante.

Préchauffez le four à 180°C. Égouttez la viande mais ne jetez pas la marinade. Placez la viande sur une plaque de cuisson, et faites cuire 45min à 160°C en l'arrosant de son jus toutes les 15min. Portez la température à 190°C et laissez cuire 15min, jusqu'à ce que la peau croustille.

4 personnes.

# TRIANGLES AU TOFU AU CURRY

225g de tofu en bloc

20 pâtes Won Ton

5ml d'huile de maïs ou de colza

Huile de friture

40g de champignons frais hachés

4g de pousses de gingembre hachées

15ml de sauce soja

85g d'oignon haché

1g de poivre

15g de curry en poudre, mélangé à 5ml de Xérès

45ml d'eau

1g de paprika

4g de farine de maïs, mélangé à 1g de cube de bouillon de poulet ou de légumes

15ml d'huile de sésame

Séchez le tofu et écrasez-le à la fourchette. Chauffez l'huile dans un wok. Faites sauter le gingembre jusqu'à ce qu'il dore. Ajoutez oignon et curry. Faites revenir 2min. Ajoutez tofu, champignons, sauce soja, poivre, Xérès, paprika et bouillon, puis faites bouillir.

Versez l'huile de sésame et le mélange de farine de maïs et remuez. Laissez tiédir. Déposez une portion de tofu au curry (environ 30g) au centre d'une pâte Won Ton. Pliez la pâte en diagonale pour former un triangle. Refermez les bords avec de l'eau. Chauffez l'huile de friture.

Faites frire les triangles de tofu jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Servez avec des trempettes de vinaigre, sauce soja ou sauce aigre-douce, ou dégustez tel quel.

Pour environ 30 triangles.

# VELOUTÉ DE MAÏS

15ml d'huile d'arachide  
15ml de Xérès sec  
4 oignons verts hachés  
2g de pousses de gingembre frais, hachées  
30g de farine de maïs mélangée à 30ml de bouillon  
700ml de bouillon de poulet  
240g de maïs crémeux  
2 blancs d'œufs  
1g de sel  
15g de jambon cuit fumé haché  
1g de poivre blanc  
4g de sucre

Lavez le maïs dans le bouillon. Égouttez, et conservez le bouillon. Hachez finement et replongez dans le bouillon. Mélangez la farine de maïs à 30ml de bouillon pour former une pâte. Faites chauffer l'huile dans une marmite. Faites sauter oignons et gingembre 30sec et remuez pour ne pas brûler. Ajoutez bouillon et maïs. Remuez et laissez mijoter. Ajoutez sel, poivre et sucre.

Laissez mijoter 15min, ou jusqu'au moment de servir. Juste avant le service, augmentez le feu mais sans laisser bouillir. Versez quelques gouttes de pâte de farine de maïs pour que la soupe ait une texture ferme. Elle devrait être liquide mais pas trop aqueuse. Versez le Xérès. Battez le blanc d'œuf à la fourchette. Coupez le feu. Versez l'œuf d'un coup. Servez dans des bols et décorez avec le jambon.



# VERMICELLES DE RIZ CURRY AUX POUSSSES DE SOJA ET POIS MANGE-TOUT

2,8L d'eau

450g de pousses de soja

370g de vermicelles de riz

8g de curry en poudre

2 céleris en branche

230ml de bouillon de poulet

115g de pois mange-tout

Sel

30g de champignons orientaux réhydratés

Sauce soja

60ml d'huile

Portez l'eau à ébullition et ajoutez les vermicelles de riz. Faites cuire 2min puis sortez-les de l'eau. Lavez à l'eau froide puis égouttez. Coupez le céleri, les pois mange-tout et les champignons en fines lamelles. Chauffez l'huile dans une casserole et versez-y les vermicelles. Laissez cuire en remuant jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirez les vermicelles de la casserole et égouttez-les. Ajoutez le céleri, les pois, les champignons et les pousses de soja dans la poêle et faites cuire à feu vif 2min en remuant constamment.

Versez le bouillon de poulet et le curry en poudre dans la casserole. Salez à votre goût. Ajoutez les vermicelles sur l'ensemble et mélangez. Servez avec de la sauce soja.

Pour 6 à 8 personnes.

# WON TONS

1 paquet de pâtes Won Ton

1 paquet de saucisses

4 échalotes coupées en dés

1 boîte de châtaignes d'eau coupées en dés

Pincée de sel, de poivre et de sel d'ail

Mélangez tous les ingrédients. Déroulez les pâtes Won Ton sur votre plan de travail. Déposez environ 5g de ce mélange au centre de chaque pâte. Humidifiez les angles avec de l'eau chaude, puis pliez en deux pour former un triangle. Humidifiez les deux pointes opposées du triangle et refermez-les. Faites frire 3min dans l'huile à 180°C. Retournez chaque triangle une fois en cuisant.



# WON TONS À LA SAUCE D'HUÎTRE

40 Won Tons

15ml de sauce soja légère

1,8L d'eau

30ml de sauce d'huître

20ml d'huile de sésame

1 oignon vert haché

Faites bouillir 1,8L d'eau. Ajoutez les Won Tons et faites bouillir 5min, puis retirez-les avec une écumoire. Déposez les Won Tons dans un saladier et ajoutez le reste des ingrédients (sauf oignon vert), et mélangez soigneusement. Décorez avec l'oignon vert haché.

# WON-TONS TRADITIONNEL

10 petits champignons shiitake  
4g de sel  
100g de crevettes grises  
2g de sucre  
5 châtaignes d'eau fraîches (ou 7 en conserve)  
5ml de sauce soja épaisse  
5ml de sauce d'huître  
220g de porc haché  
1 pincée de poivre  
1 oignon vert haché finement  
100g de farine de maïs  
1 paquet de pâtes Won Ton  
1 petit œuf

Faites bouillir les shiitakes 10min, rincez, essorez, et coupez la tige. Découpez en petits morceaux. Décortiquez les crevettes, déveinez et lavez. Découpez en petits morceaux. Épluchez et écrasez les châtaignes avec le plat d'une lame. Si vous ne possédez pas de lame suffisamment grande, découpez les châtaignes en petits morceaux. Mélangez aux champignons, crevettes, viande de porc et oignons verts. Ajoutez les autres ingrédients et mélangez.

Utilisez 5g de farce pour chaque Won Ton. Placez un coin de la pâte Won Ton vers vous, puis déposez la farce à environ 2.5cm du bord. Repliez l'un des coins de façon à recouvrir la farce. Repliez encore une fois, à environ 2cm. Retournez le Won Ton afin que le triangle pointe dans votre direction. Humidifiez le coin gauche avec un peu d'eau. Retournez le coin droit afin qu'il touche le coin gauche humide. Tout en effectuant ce pliage, poussez la farce vers vous avec votre majeur. Vous devriez obtenir un ravioli en forme de petit chapeau.

# Bibliographie

Chan Tao est l'auteur de divers **Best Sellers** de recettes de cuisine facile, dont :

[101 Délicieuses Recettes Chinoises](#)

[Recettes aphrodisiaques](#) - Vous allez adorer !

[Mes Meilleures Recettes Thaï](#)

Couverture : [Cédric Debacq](#)