

# CUISINE D'ASIE

M A R A B O U T C Ô T É C U I S I N E





Pas besoin d'être un cordon bleu confirmé pour réussir les recettes qui suivent. Il faut simplement avoir envie de cuisiner, pour soi, sa famille ou ses amis. Sortez de la routine, c'est le moment d'essayer des plats qui changent un peu et de combiner des saveurs nouvelles. Pas de soucis : la réussite est garantie puisque ces recettes sont déjà « passées trois fois à la casserole » avant de vous être proposées. Alors, à vos fourneaux !



# Sommaire

Ingrédients	4
Soupes	8
Nouilles et riz	22
Plats végétariens	38
Poissons et fruits de mer	52
Volailles	66
Viandes	86
Glossaire	116
Index	117

# Les ingrédients de la cuisine asiatique



**Anis étoilé** Séché, en forme d'étoile, au goût prononcé d'anis. Sert en infusion, dans les desserts ou les tisanes. Également appelé badiane.

**Basilic thaï** Également connu sous le nom de bai kaprow ; ses feuilles sont plus petites et plissées. Saveur prononcée, légèrement amère. Utilisé le plus souvent dans les plats sautés.



**Bonito** Bonite séchée et râpée, conditionnée en sachets. Les paillettes plus grossières servent à la confection du dashi, les plus fines sont utilisées en garniture. À conserver dans un récipient hermétique après ouverture.

**Cannelle** Écorce interne séchée des pousses du cannelier.

**Cardamome** En gousses, en graines ou en poudre. Originaire de l'Inde et très employée dans la cuisine orientale. Saveur caractéristique, très parfumée, poivrée et douce à la fois.

## Champignons

**Muerr** Également appelés oreilles-des-bois. Vendus séchés. À faire tremper avant utilisation pour les réhydrater. Décoratifs et d'une saveur douce et aromatique.

**Shiitake** Petits champignons frais au goût de viande prononcé. Vendus séchés. À faire tremper avant utilisation pour les réhydrater. Également appelés champignons noirs chinois.



**Aubergine thaïe** De forme ronde et de petite taille. Elle varie du blanc strié de vert au violet.

**Badiane** Voir Anis étoilé.

**Bambou (pousses de)** La partie la plus tendre des jeunes plants de bambou. Disponibles en boîte.

**Barbecue (porc ou canard)** Traditionnellement cuit dans des fours spéciaux. Enrobé d'une sauce sucrée et gluante à base de sauce de soja, de xérès, de poudre cinq-épices et de sauce hoisin. Vendu tout prêt dans les épiceries asiatiques.



**Bok choy** Aussi connu sous le nom de chou blanc chinois. Comparable aux blettes, ce légume a un goût frais, légèrement moutardé. Excellent sauté ou braisé. Les pousses de bok choy sont plus tendres et plus délicates.

**Brocoli chinois** Légume vert à longues feuilles. On peut le remplacer par des blettes.

Traditionnellement servi avec de la sauce aux huîtres. Les tiges sont plus appréciées que les feuilles, assez dures. On le mange cuit à la vapeur, sauté, dans les soupes et les plats de nouilles.



**Chapelure japonaise** Également appelée panko. Moins fine que la nôtre.

**Chou chinois** Également connu sous le nom de chou de Pékin. Ressemble un peu à une salade, mais son goût est plus proche du chou vert. À la base du condiment coréen épicé appelé kim chi.



**Choy sum** Légume chinois à grandes feuilles. Tiges, feuilles et fleurs jaunes sont consommées cuites à la vapeur, sautées ou dans les soupes.





### Cinq-épices (poudre)

Mélange parfumé de cannelle, de clous de girofle, d'anis étoilé, de poivre du Sichuan et de fenouil.

**Cive** Petits oignons d'un blanc rosé, très jeunes, à peine bulbeux, vendus avec leurs pousses vertes. Peuvent être remplacés par des oignons nouveaux. Les tiges vertes peuvent être remplacées par de la ciboulette.



**Clou de girofle** Bouton séché d'une plante tropicale ; utilisé entier ou moulu.

### Coco

**Crème** Première pression de la chair mûre des noix. Disponible en boîte ou en berlingot.

**Lait** Deuxième pression (moins calorique). Disponible en boîte et en berlingot. On trouve aussi du lait de coco écrémé.

**En poudre** Noix de coco séchée et râpée. Sans adjonction de sucre.

**Coriandre** Aussi appelée persil arabe ou chinois, car on la trouve beaucoup dans la cuisine nord-africaine et asiatique ; on utilise les feuilles, les racines ou les graines, qui n'ont pas du tout le même goût.

### Curry

**Feuilles** On les trouve fraîches ou sèches. Elles ont un léger goût de curry. Employées comme les feuilles de laurier.

**Pâte** Certaines recettes requièrent des pâtes de curry vendues dans le commerce, plus ou moins relevées. de la sauce tikka, assez douce, à la vindaloo, très épicée, en passant par la madras, moyennement forte.

**Poudre** Mélange d'épices moulues. Comporte, dans des proportions diverses, du piment séché, de la cannelle, de la coriandre, du cumin, du fenouil, du fenugrec, du macis, de la cardamome et du curcuma.

**Dashi** Bouillon à base de poisson et d'algues qui confère à de nombreux plats japonais une saveur particulière. Se compose de paillettes de bonito et de konbu. On trouve aussi une poudre de dashi instantanée, baptisée dashi-nomoto. Disponible dans les épicerie asiatiques.



**Galangal** Racine sèche de la famille du gingembre. Employée entière ou râpée, elle a un goût poivré marqué.



**Galettes de riz** À base de riz et d'eau, parfois avec un ajout de tapioca, et façonnées en feuilles rondes avec un motif de trame de tissu. Pour les assouplir et pouvoir les travailler, il faut les faire tremper rapidement dans de l'eau tiède. En vente dans les épicerie asiatiques.



### Garam salam (ou garam masala)

Mélange d'épices originaires du nord de l'Inde. Inclut généralement de la cardamome, de la cannelle, des clous de girofle, de la coriandre, du fenouil et du cumin, grillés et moulus ensemble. Les proportions varient selon les préparations. On ajoute parfois du poivre noir et du chili pour relever le goût.

**Germes** Pousses tendres de variétés de haricots et de graines que l'on fait germer avant de les consommer. On trouve principalement des germes de soja, de haricots mung et d'alfalfa.



**Ghee** Beurre clarifié (Inde).

### Gingembre

**Frais** C'est la racine épaisse et noueuse d'une plante tropicale. On peut le conserver, pelé et recouvert de xérès sec au réfrigérateur, ou nature, au congélateur.

**Moulu** On l'utilise pour parfumer des gâteaux. Pour la cuisine, ce n'est qu'un mauvais substitut du gingembre frais.

**Rose** Coupé en fines lamelles, il est conservé dans du vinaigre et du sucre auxquels on a ajouté un colorant. Il est vendu en bocal dans les boutiques asiatiques.



**Haricots asiatiques** Longs (40 cm environ), minces et arrondis. Le goût est comparable à celui de nos haricots verts.



## Huile

**Arachide** À base de cacahuètes moulues. C'est la plus utilisée dans la cuisine asiatique parce qu'elle chauffe sans fumer.

**Sésame** À base de graines de sésame rôties et pilées. Cette huile très parfumée s'utilise surtout crue, car elle résiste mal à la cuisson.



**Kaffir (citronnier)** Originaire d'Afrique du Sud et de l'Asie du Sud-Est. Petit citronnier qui donne des fruits jaune-vert à l'écorce ridée. On utilise essentiellement ses feuilles, très aromatiques. Employées fraîches ou sèches dans de nombreux plats asiatiques.

**Ketjap manis** Sauce de soja indonésienne, épaisse et sucrée, contenant du sucre et des épices.

**Kumara** Patate douce de couleur orange. Vendue dans les magasins de produits exotiques.

## Laksa

**Pâte de laksa** Pâte très relevée que l'on trouve en bocal ; faite à base de citronnelle, piments, gingembre, pâte de crevettes, oignon et curcuma.

**Soupe laksa** Soupe épicée au lait de coco, à base de nouilles et poulet ou nouilles et fruits de mer.

**lemon-grass** Herbe très fine dont l'odeur et le goût rappellent le citron ; on utilise la partie blanche à la base de chaque brin.



## Menthe vietnamienne

Aussi connue sous le nom de feuilles de laksa.

**Mirin** Vin de riz doux, peu alcoolisé, utilisé dans la cuisine japonaise. À ne pas confondre avec le saké, qui se boit.

## Moutarde

**Graines** Noires ou marron. Plus fortes que les graines



blanches (ou jaunes) utilisées dans la plupart des moutardes.

**Moutarde japonaise** En vente dans les épiceries asiatiques. En tube ou en poudre.

## Nouilles

**Au riz, fraîches** Grandes, épaisses, presque blanches. À base de riz et d'huile végétale. On les plonge dans de l'eau bouillante pour éliminer l'amidon et l'excédent de graisse. Utilisées dans les soupes ou sautées.



**De haricots mung** Mince et brillantes, elles sont délicieuses dans les soupes et les salades, ou bien frites avec des légumes.

**De soja** Nouilles blanches, vendues sous forme de petits paquets ficelés dans les épiceries asiatiques. À consommer dans les soupes et les salades, ou sautées avec des légumes.

**Frites** Également connues sous le nom de nouilles frites croustillantes. En vente au rayon exotique de la plupart des supermarchés.

**Hokkien** Nouilles de blé fraîches japonaises, ressemblant à un épais spaghetti brun-jaune. Doivent être précuites avant emploi. Rincez sous l'eau chaude, égouttez, puis séparez à la fourchette.

**Instantanées** Cuisent en 2 minutes. Se vendent en petits paquets avec un sachet d'assaisonnement.

**Soba** Nouilles japonaises à base de sarrasin. Les consommer frites ou sautées après les avoir fait tremper.



## Nori

Feuilles d'algue. Sombres, séchées et fines comme du papier. Utilisées dans la cuisine japonaise comme assaisonnement, en garniture ou pour confectionner les sushis.

**Nuoc môm** Sauce à base de poisson fermenté-salé réduit en poudre (généralement des anchois). Très odorante, elle a un goût marqué. Il en existe des plus ou moins fortes.

**Pâte de crevettes** Parfois appelée trasi ou blanchan. Une pâte presque solide, très odorante, à base de crevettes séchées et salées. Utilisée comme assaisonnement dans de nombreuses soupes et sauces de l'Asie du Sud-Est.



## Piments

Il en existe toutes sortes de variétés, à utiliser aussi bien frais que secs. Mettez des gants en caoutchouc pour les épépiner et les couper, car ils peuvent brûler la peau. Si vous n'aimez pas les plats trop relevés, retirez les graines et les membranes.

**Piments thaïs** Petits piments frais allongés rouges ou verts ; très forts.

**Poudre de piments** Très épicée. À utiliser si vous ne disposez pas de piments frais ; 1/2 cuillerée à café de poudre équivaut à 1 piment frais moyen haché.



**Sauce aux piments douce** Sauce peu épicée, composée de piments rouges, de sucre, d'ail et de vinaigre.

**Sauce aux piments épicée** Nous employons une variété chinoise à base de piments, de sel et de vinaigre.

**Saké** Alcool de riz japonais, employé en cuisine pour les marinades et les sauces. Vous pouvez le remplacer par du xérès, du vermouth, du cognac. En boisson, on le sert généralement chaud (plongez la bouteille 20 minutes dans de l'eau chaude).

**Sambal oelek** Condiment fort, d'origine indonésienne, fait de piments broyés, de sel, de vinaigre et de diverses épices.

#### Sauces

**Barbecue** À base de tomates ; pour les marinades ou en accompagnement.

**Black bean** Germes de soja fermentés, eau et farine de blé.

**Aigre-douce** Sauce sucrée-salée vendue dans les magasins de produits asiatiques.

**Chili sucrée** Sauce thaïlandaise sucrée à base de piments, de sucre, d'ail et de vinaigre. Vendue dans les magasins de produits asiatiques.

**Hoisin** Sauce chinoise épaisse, douce et épicée ; germes de soja fermentés, oignon et ail. Pour les marinades ou pour relever les plats sautés, grillés ou cuits au four.

**Huîtres (sauce aux)** Sauce asiatique riche, de couleur foncée. Composée d'huîtres (et de leur jus), de sel et de sauce de soja, et épaissie avec une farine de type Maïzena.

**Piments doux (sauce aux)** Sauce thaïlandaise douce à base de piments rouges, sucre, ail et vinaigre.

**Prunes (sauce aux)** Sauce aigre-douce épaisse ; prunes, vinaigre, sucre, piments et épices.

**Soja (sauce de)** Germes de soja fermentés. Il en existe diverses variétés que l'on trouve en grande surface et dans les épicerie asiatiques. La plus foncée sert à colorer autant qu'à parfumer les aliments. Très utilisée dans la cuisine du nord de la Chine.

**Sukiyaki** Sauce japonaise vendue en bouteille. Mélange de sauce de soja, de mirin, de sucre et de sel. Pour parfumer.

**Teriyaki** Sauce de soja, sirop de maïs, vinaigre, gingembre et autres épices. Donne une brillance caractéristique aux viandes grillées.

**Worcestershire** Sauce épicée très foncée ; sert à parfumer les viandes, les jus de viande et certains cocktails. Ou comme condiment.

**Sésame (graines de)** Graines ovales, noires ou blanches, provenant d'une plante tropicale. Bonne source de calcium. Pour les faire griller, étalez-les dans une poêle antiadhésive et faites cuire à feu doux en remuant bien.



#### Sichuan

**Mélange Sichuan** Mélange en poudre d'ail, de sucre, de gingembre, de paprika, d'oignon, de poivre, de ciboule et de poivron rouge.

**Poivre du Sichuan** Parfois appelé poivre chinois. Petits grains brun-rouge au goût citronné.



**Sucre de palme** Sucre brun foncé à base d'un jus provenant de la fleur du cocotier. Vendu en blocs durs dans les épicerie asiatiques. Cassez la quantité nécessaire et écrasez. À défaut, on peut le remplacer par du sucre roux.

**Tamarin** Fruit du tamarinier. Vendu sous la forme d'une pâte épaisse, violet foncé, prête à l'emploi. Donne aux plats un goût acidulé.

#### Tofu

**Pâte** Les graines de soja sont trempées, puis écrasées, bouillies et amalgamées. De couleur blanc cassé, cette pâte ressemble un peu à du lait caillé. On trouve du tofu frais dans les épicerie exotiques et au rayon diététique.



**Ferme** À base de pâte de soja compressée.

**Frit** Vendu en sachet. Cubes de pâte de soja sautés, bruns et croustillants.

**Mou** Employé principalement dans les soupes.

**Poches** On peut les ouvrir et les garnir. Disponible dans les épicerie asiatiques.

#### Vinaigre

**Blanc** À base d'alcool de sucre de canne.

**De riz** À base de riz fermenté, additionné de sucre et de sel. Transparent.

**Wakame** Algues japonaises, d'un vert brun, extrêmement riche en calcium.



**Wasabi** Poudre de raifort verte entrant dans la composition de la sauce accompagnant traditionnellement les poissons crus japonais. Vendue en tube. Coûteuse. On peut y substituer du raifort.

**Wonton** Petits ronds de pâte servant à préparer les wontons. On peut y substituer des feuilles pour rouleaux de printemps ou pâtes impériaux.

**Xérès** Vin blanc sec de la région de Jerez, consommé en apéritif et employé en cuisine.



# Soupes

## Soupe aux raviolis chinois

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES**

**150 g de poulet haché**  
**1 ciboule, émincée**  
**2 c. s. de sauce de soja légère**  
**16 pâtes à wonton**  
**24 crevettes crues moyennes (600 g)**  
**1,5 l de bouillon de poule**  
**100 g de barbecue de porc chinois, coupé fin**  
**100 g de champignons shiitake frais, émincés**  
**150 g de pousses de bok choy, hachées grossièrement**  
**4 ciboules supplémentaires, émincées**

- 1 Mélangez le poulet, la ciboule et la moitié de la sauce de soja dans un petit bol.
- 2 Déposez des cuillerées bien tassées de ce mélange au centre de chaque pâte à wonton ; badigeonnez les bords avec un peu d'eau, pincez-les pour sceller.
- 3 Décortiquez les crevettes et ôtez la veine centrale.
- 4 Portez le bouillon à ébullition dans une grande casserole ; ajoutez les raviolis. Faites-les cuire sans couvrir 3 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient à point.
- 5 Ajoutez les crevettes, le reste de la sauce, le porc et les champignons ; faites cuire sans couvrir jusqu'à ce que les crevettes changent de couleur. Incorporez le bok choy et le reste de ciboule ; prolongez la cuisson sans couvrir jusqu'à ce que le bok choy soit juste flétri.

Par portion lipides 9,1 g ; l 155 kJ

**Suggestion de présentation** Proposez des rouleaux de printemps en hors-d'œuvre.

### L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez conserver les raviolis non cuits au congélateur pendant trois mois. Au moment de les utiliser, sortez-les du congélateur et plongez-les aussitôt dans un bouillon frémissant jusqu'à ce qu'ils soient cuits.



# Soupe thaïe aux crevettes

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

Cette soupe thaïe aigre-douce et épicée ne convient pas aux palais-déliçats, car elle contient une bonne dose de piments, beaucoup de jus de citron vert et de lemon-grass. C'est son goût acidulé qui fait toute son originalité ; vous pouvez en revanche supprimer les piments.

**20 crevettes crues moyennes (500 g)**  
**1 l de bouillon de poule**  
**1 l d'eau**  
**2 c. s. de lemon-grass, haché grossièrement**  
**8 feuilles de citronnier kaffir**  
**15 g de gingembre frais, émincé**  
**2 piments rouges, épépinés, hachés menu**  
**60 ml de jus de citron vert**  
**1 c. s. de nuoc môm**  
**30 g de coriandre fraîche, en feuilles**  
**2 ciboules, émincées**

1. Décortiquez les crevettes et ôtez la veine centrale.
2. Mettez le bouillon, l'eau, le lemon-grass, les feuilles de citronnier, le gingembre et les piments dans une grande casserole ; portez à ébullition. Baissez ; laissez mijoter 10 minutes sans couvrir. Passez le mélange à travers un tamis garni de mousseline au-dessus d'une grande casserole. Jetez les résidus.
3. Versez le jus de citron vert et le nuoc môm dans le bouillon. Portez à ébullition. Ajoutez les crevettes et prolongez la cuisson sans couvrir, jusqu'à ce que les crevettes changent de couleur. Ajoutez les autres ingrédients au moment de servir.

**Par portion** lipides 1,5 g ; 382 kJ

**Suggestion de présentation** Servez cette soupe en entrée, suivie d'un pad thaï (page 32).

## L'ASTUCE DU CHEF

Le bouillon peut être préparé un jour à l'avance. Conservez-le au réfrigérateur.

# Soupe de bœuf aux champignons et aux nouilles

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES**

Les ramen sont des nouilles de blé instantanées. Très populaires au Japon, elles sont disponibles dans les épiceries asiatiques et certaines grandes surfaces.

**8 champignons shiitake séchés**  
**2 c. s. d'huile d'arachide**  
**500 g de bœuf à griller, en lanières**  
**4 ciboules, émincées**  
**2 gousses d'ail, pilées**  
**2 c. s. de gingembre frais râpé**  
**1 l de bouillon de bœuf**  
**750 ml d'eau**  
**1 c. s. de sauce de soja légère**  
**2 c. s. de vin de riz**  
**180 g de ramen**

1. Mettez les champignons dans un petit bol résistant à la chaleur ; couvrez-les d'eau bouillante. Laissez reposer 20 minutes, puis égouttez. Retirez les queues et tranchez les chapeaux en fines lamelles.
2. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une grande casserole et faites sauter le bœuf, en petites quantités, jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces.
3. Faites chauffer le reste d'huile dans la même casserole et faites revenir la moitié des ciboules avec l'ail et le gingembre, en remuant sans cesse. Versez ensuite le bouillon, l'eau, la sauce de soja et le vin, puis portez à ébullition.
4. Ajoutez les champignons, le bœuf et les ramen ; portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter sans couvrir 5 minutes, jusqu'à ce que les ramen soient tendres. Servez la soupe garnie du reste des ciboules.

**Par portion** lipides 15,8 g ; 1 805 kJ

**Suggestion de présentation** Si vous aimez les saveurs épicées, proposez en accompagnement une coupelle de piments hachés menu.



# Laksa lemak

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES**

*D'origine malaise, cette soupe aux nouilles épicée connaît de nombreuses variantes. N'importe quels légumes feront l'affaire et on peut l'enrichir avec du poulet ou des crevettes.*

- 1 l de bouillon de poule**
- 250 ml d'eau**
- 80 ml de sauce à l'ail et aux piments**
- 80 ml de nuoc môm**
- 60 ml de sauce aux huîtres**
- 1 c. s. de curry en poudre**
- 400 ml de crème de coco**
- 250 g de nouilles de riz séchées**
- 300 g de pousses de bok choy, parées**
- 100 g de pois mange-tout, coupés en deux**
- 200 g de jeunes épis de maïs frais, coupés en deux**
- 150 g de tofu frit, coupé grossièrement**
- 240 g de germes de soja**

- 1 Versez le bouillon, l'eau, les sauces, la poudre de curry et la crème de coco dans une grande casserole et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 10 minutes sans couvrir.
- 2 Pendant ce temps, mettez les nouilles dans un grand bol résistant à la chaleur et couvrez-les d'eau bouillante. Laissez reposer jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les.
- 3 Ajoutez les pousses de bok choy, les pois mange-tout, le maïs et le tofu ; prolongez la cuisson sans couvrir jusqu'à ce que les légumes soient juste tendres.
- 4 Répartissez les nouilles dans les bols de service. Ajoutez le bouillon et garnissez de germes de soja.

**Par portion** lipides 25,8 g ; 2 432 kJ

**Suggestion de présentation** Servez cette soupe en plat principal après un gado gado (page 38).

## **L'ASTUCE DU CHEF**

Vous pouvez acheter du tofu frit dans les supermarchés asiatiques ou le préparer vous-même avec du tofu frais coupé en dés.



# Soupe aigre-douce à la thaïlandaise

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

1 l de bouillon de poule  
375 ml d'eau  
1 c. s. de lemon-grass,  
haché grossièrement  
1 piment rouge,  
coupé en deux  
1 citron vert, coupé en deux  
1 petit oignon (80 g), coupé  
en deux  
340 g de blancs de poulet,  
en tranches fines  
3 branches de céleri, parées  
(225 g), en tranches fines  
2 carottes moyennes (240 g),  
en tranches fines  
1 petit poireau (200 g),  
en tranches fines  
450 g d'ananas en boîte, dans  
leur jus, coupé en morceaux  
2 c. s. de jus de citron vert  
2 ciboules, émincées

- 1 Mélangez le bouillon, l'eau, le lemon-grass, le piment, le citron vert et l'oignon dans une grande casserole et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 5 minutes sans couvrir. Passez le bouillon à travers un tamis fin garni de mousseline.
- 2 Ajoutez le poulet, le céleri, les carottes et le poireau dans le bouillon, puis portez à ébullition. Baissez. Laissez mijoter 5 minutes sans couvrir, jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
- 3 Pendant ce temps, sortez l'ananas de sa boîte et prélevez 2 cuillerées à soupe de jus.
- 4 Retirez le bouillon du feu ; ajoutez l'ananas, le jus d'ananas et le jus de citron vert. Servez la soupe garnie de ciboule.

Par portion lipides 6 g ; 922 kJ

**Suggestion de présentation** En Thaïlande, ces soupes accompagnent un plat de viande ou de poisson, servi avec du riz cuit à la vapeur. Traditionnellement, on les déguste telles quelles ou on les verse sur le riz.

## L'ASTUCE DU CHEF

Cette soupe peut être préparée un jour à l'avance ; conservez-la au réfrigérateur, dans un récipient fermé.





## Soupe aux vermicelles transparents

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES**

**100 g de vermicelles de haricots mung**  
**1 piment rouge, épépiné, émincé**  
**2 gousses d'ail, pilées**  
**1 1/2 c. s. de lemon-grass, en tranches fines**  
**2 c. c. de gingembre frais râpé**  
**625 ml de bouillon de poule**  
**875 ml d'eau**  
**340 g de blancs de poulet, en tranches fines**  
**2 c. s. de menthe fraîche, hachée menu**  
**30 g de coriandre fraîche**  
**2 c. c. de nuoc môm**  
**2 c. s. de sauce de soja légère**

- 1 Mettez les vermicelles dans un bol moyen résistant à la chaleur et couvrez d'eau bouillante. Laissez reposer jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez.
- 2 Faites revenir le piment, l'ail, le lemon-grass et le gingembre dans une grande casserole antiadhésive, jusqu'à ce que le mélange embaume. Ajoutez le bouillon et l'eau ; portez à ébullition.
- 3 Ajoutez le poulet ; portez de nouveau à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter sans couvrir 5 minutes, en écumant la surface de temps en temps, jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Ajoutez les vermicelles et le reste des ingrédients. Faites chauffer le tout en remuant sans cesse, jusqu'à ce que la soupe soit à la bonne température.

Par portion lipides 5,4 g ; 867 kJ

**Suggestion de présentation** Pour un repas de fête, servez cette soupe avec une salade de bœuf thaïe (page 114), un curry de légumes (page 42) et du riz au jasmin.

### L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez aussi préparer cette soupe avec des vermicelles de riz. Attention, les temps de cuisson ne sont pas les mêmes que ceux indiqués dans la recette. Suivez attentivement les instructions figurant sur l'emballage.

# Soupe aigre aux épices

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES**

*Nous avons adapté cette spécialité du nord de la Chine pour en faire une soupe nourrissante, relevée mais pas trop forte. Cette soupe sera plus délicate si vous remplacez le poivre noir par du poivre du Sichuan (en vente dans les épiceries fines et les magasins asiatiques).*

**1,25 l de bouillon de poule**  
**750 ml d'eau**  
**1 gousse d'ail, pilée**  
**2 c. c. de gingembre frais râpé**  
**1 c. s. de sambal oelek**  
**2 c. s. de sauce de soja légère**  
**100 g de filet de porc, en tranches fines**  
**100 g de filet de poulet, en tranches fines**  
**8 champignons shiitake frais, émincés**  
**100 g de pousses de bambou en boîte, égouttées**  
**2 c. s. de saké**  
**80 ml de jus de citron vert**  
**1 c. c. de poivre noir concassé**  
**2 c. s. de Maïzena**  
**2 c. s. d'eau, supplémentaires**  
**3 œufs, légèrement battus**  
**300 g de tofu mou, coupé grossièrement**  
**4 ciboules, émincées**

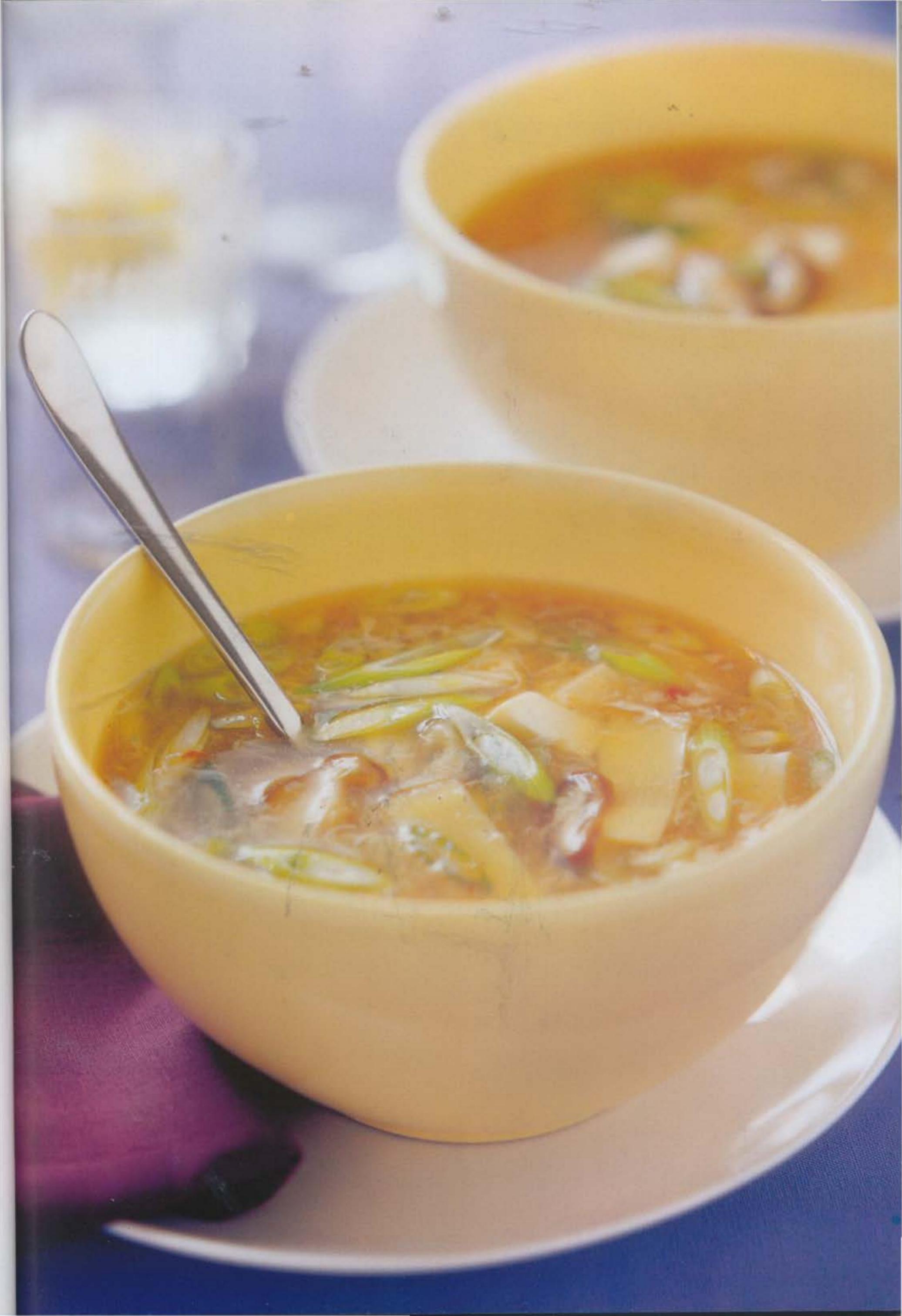
- 1 Versez le bouillon et l'eau dans une grande casserole et portez à ébullition. Ajoutez l'ail, le gingembre, le sambal oelek et la sauce de soja. Laissez frémir sans couvrir 3 minutes, jusqu'à ce que le mélange embaume.
- 2 Ajoutez le porc, le poulet, les champignons, les pousses de bambou, le saké, le jus de citron vert et le poivre ; portez à ébullition. Baissez le feu, puis laissez mijoter 5 minutes environ sans couvrir, jusqu'à ce que la viande soit cuite.
- 3 Délayez la Maïzena dans le reste d'eau et ajoutez le tout au bouillon. Faites cuire en remuant sans cesse, jusqu'à ébullition de la soupe. Prolongez la cuisson jusqu'à épaississement.
- 4 Incorporez progressivement les œufs dans la soupe chaude sans cesser de remuer. Répartissez le tofu et la ciboule dans les bols de service ; versez la soupe et servez aussitôt.

Par portion lipides 19,6 g ; | 491 kJ

**Suggestion de présentation** Dégustez cette soupe avec un sang choy bow (page 104) et du riz frit à la chinoise (page 26).

## **L'ASTUCE DU CHEF**

Vous pouvez remplacer le sambal oelek par des piments rouges frais et les champignons shiitake frais par des champignons de Paris ou des shiitake séchés.





## Potage au poulet et au maïs

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES**

**2 c. c. d'huile d'arachide**  
**2 ciboules, émincées**  
**1 gousse d'ail, pilée**  
**1 l de bouillon de poule**  
**1 l d'eau**  
**170 g de blancs de poulet, coupés fin**  
**310 g de grains de maïs, en boîte**  
**310 g de crème de maïs, en boîte**  
**1 c. s. de Maïzena**  
**60 ml d'eau, supplémentaires**  
**1 œuf, légèrement battu**

- 1 Faites chauffer l'huile dans une grande casserole et faites revenir la ciboule avec l'ail en remuant constamment.
- 2 Ajoutez le bouillon et l'eau ; portez à ébullition. Baissez le feu, puis ajoutez le poulet. Laissez mijoter 5 minutes sans couvrir, jusqu'à ce que la volaille soit à point.
- 3 Ajoutez le maïs, la crème de maïs et la Maïzena délayée dans un peu d'eau. Prolongez la cuisson jusqu'à ébullition, en remuant sans cesse. Laissez épaissir sur le feu, puis versez délicatement l'œuf battu, sans cesser de tourner. Servez bien chaud.

Par portion lipides 8,1 g ; l 138 kJ

**Suggestion de présentation** Servez cette soupe avec de l'agneau à l'ail\* de Mongolie (page 88), du riz blanc et des légumes chinois sautés.

### L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez préparer un bouillon maison (voir page 116) ou utiliser un bouillon tout prêt (en vente dans toutes les grandes surfaces).

# Soupe de bœuf aux nouilles

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 35 MINUTES**

**600 g de nouilles de riz fraîches**  
**1 l de bouillon de bœuf**  
**500 ml d'eau**  
**1 oignon moyen (150 g), coupé grossièrement**  
**2 anis étoilés**  
**50 g de gingembre frais, pelé, coupé grossièrement**  
**1/2 c. c. de poivre noir en grains**  
**1 c. c. de cardamome, en gousses**  
**1 bâton de cannelle**  
**650 g de rumsteck, en tranches fines**  
**120 g de germes de soja**  
**2 c. s. de menthe fraîche, en fines lanières**  
**2 c. s. de coriandre fraîche, hachée menu**  
**2 piments rouges, émincés**  
**3 ciboules, émincées**

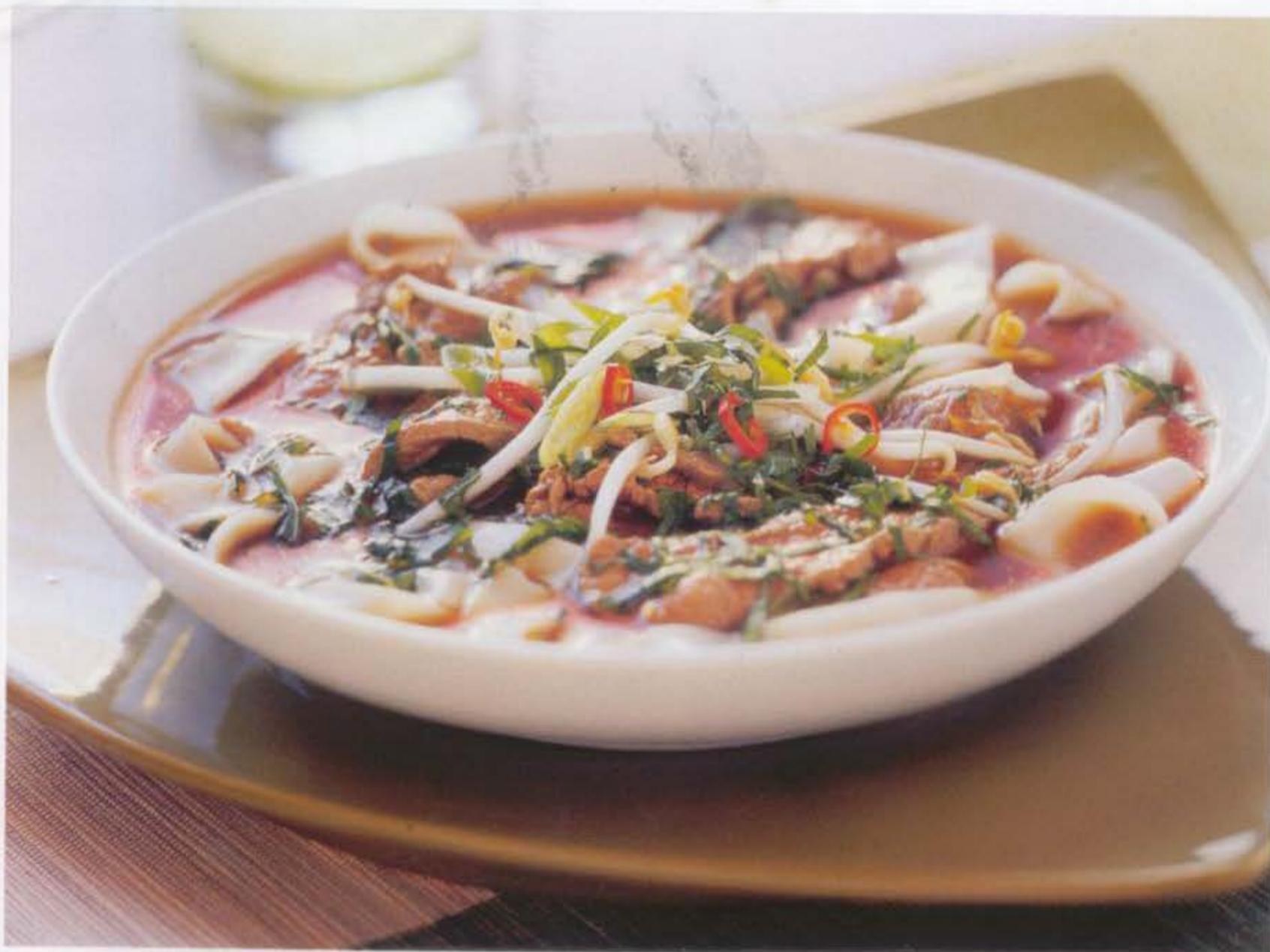
- 1 Rincez les nouilles sous l'eau chaude, puis égouttez-les. Transférez-les dans un grand plat creux. Séparez-les à la fourchette.
- 2 Mélangez le bouillon, l'eau, l'oignon, l'anis étoilé, le gingembre, les grains de poivre, la cardamome et la cannelle dans une grande casserole ; portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 15 minutes sans couvrir. Passez le bouillon à travers un tamis fin garni d'une mousseline.
- 3 Ajoutez le rumsteck dans le bouillon et portez à ébullition. Baissez le feu, puis laissez mijoter sans couvrir jusqu'à ce que le rumsteck soit cuit. Répartissez les nouilles dans les bols de service. Versez le bouillon, ajoutez les germes de soja, la menthe, la coriandre, le piment et la ciboule. Servez bien chaud.

Par portion lipides 9,2 g ; 2 196 kJ

**Suggestion de présentation** Pour relever la saveur de cette soupe, servez-la avec des tranches de citron vert.

## L'ASTUCE DU CHEF

Le bouillon peut être préparé un jour à l'avance ; conservez-le au réfrigérateur dans un récipient fermé.



# Soupe thaïe au potiron et aux crevettes

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

Cette soupe est une spécialité thaïlandaise. Potiron et crevettes sont cuits à petit feu dans un bouillon crémeux parfumé à la noix de coco, avec des herbes et des épices qui leur confèrent un riche arôme.

**24 crevettes moyennes crues (600 g)**  
**1 c. s. d'huile végétale**  
**1 oignon moyen (150 g), émincé**  
**2 c. s. de pâte de curry verte**  
**2 gousses d'ail, pilées**  
**2 c. c. de gingembre frais râpé**  
**1 piment rouge, épépiné, coupé fin**  
**1 c. s. de lemon-grass, haché menu**  
**750 ml de bouillon de poule**  
**400 ml de lait de coco allégé**  
**600 g de potimarron, en tranches fines**

- 1 Décortiquez et ôtez la veine centrale des crevettes en laissant les queues intactes.
- 2 Faites chauffer l'huile dans une grande casserole ; faites revenir l'oignon avec la pâte de curry, l'ail, le gingembre, le piment et le lemon-grass en remuant jusqu'à ce que l'oignon blondisse. Ajoutez le bouillon et le lait de coco ; portez à ébullition. Baissez le feu et ajoutez le potiron. Prolongez la cuisson sans couvrir, jusqu'à ce que le potiron soit cuit.
- 3 Ajoutez les crevettes et laissez cuire à découvert jusqu'à ce que les crevettes changent de couleur.

Par portion lipides 16,1 g ; I 283 kJ

**Suggestion de présentation** Ce plat convient très bien pour un repas léger.

## L'ASTUCE DU CHEF

La base de cette soupe (jusqu'à l'étape 2) peut être préparée un jour à l'avance et conservée au réfrigérateur dans un récipient fermé.

# Soupe udon

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES**

Base de la cuisine japonaise, le dashi est un bouillon à base d'algues et de bonite. On trouve du dashi prêt à l'emploi (dashi-no-moto) sous forme de paillettes dans les épiceries asiatiques et certaines grandes surfaces.

**400 g de nouilles udon fraîches**  
**1,5 l d'eau**  
**1 1/2 c. c. de dashi instantané**  
**400 g de blancs de poulet, en tranches fines**  
**100 g de champignons muer, coupés en deux**  
**300 g de pousses de bok choy, coupées grossièrement**  
**80 g de germes de soja**  
**1 c. s. de sauce de soja légère**  
**2 ciboules, émincées**

- 1 Rincez les nouilles sous l'eau chaude, puis égouttez-les. Transférez-les dans un grand plat creux ; séparez-les à la fourchette.
- 2 Mélangez l'eau et le dashi dans une grande casserole ; portez à ébullition. Ajoutez le poulet. Laissez mijoter sans couvrir jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
- 3 Ajoutez les nouilles, les champignons, le bok choy, les germes de soja et la sauce de soja. Portez à ébullition. Baissez le feu et prolongez la cuisson à découvert, jusqu'à ce que le bok choy soit juste flétri. Garnissez de ciboule et servez aussitôt.

Par portion lipides 6,7 g ; I 284 kJ

**Suggestion de présentation** Restez dans la note japonaise en faisant suivre cette soupe d'un sukiyaki sauté (page 102).

## L'ASTUCE DU CHEF

À base de blé, les nouilles udon s'achètent fraîches ou sèches. Elles entrent dans la composition de nombreuses recettes japonaises. Si vous avez du mal à vous en procurer, remplacez-les par des nouilles classiques, en adaptant les temps de cuisson.



# Nouilles et riz

## Nouilles frites au poulet et au bok choy

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES**

*Les pousses de bok choy apportent une saveur délicate à ce plat classique.*

*À défaut, vous pouvez utiliser du bok choy normal, dont le goût moutardé rehausse la saveur du poulet.*

**250 g de nouilles de riz fines, séchées**

**1 c. s. d'huile d'arachide**

**3 œufs, légèrement battus**

**1 oignon moyen (150 g), émincé**

**2 gousses d'ail, pilées**

**2 c. c. de gingembre frais râpé**

**500 g de poulet haché**

**500 g de pousses de bok choy, coupées grossièrement**

**60 ml de sauce de soja légère**

**40 g de coriandre fraîche, hachée grossièrement**

**240 g de germes de soja**

- 1 Mettez les nouilles dans un grand plat creux résistant à la chaleur et couvrez-les d'eau bouillante. Laissez reposer jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez.
- 2 Graissez légèrement un wok ou une grande poêle, puis versez délicatement la moitié des œufs et faites-les cuire en tournant régulièrement le wok au-dessus du feu pour que la préparation s'étale bien. Faites cuire 3 minutes sans couvrir, jusqu'à ce que l'omelette soit à point. Retirez-la du wok et répétez l'opération avec le reste des œufs. Roulez étroitement les omelettes ; découpez-les en tranches fines.
- 3 Faites chauffer le reste d'huile dans le wok ; faites revenir l'oignon, l'ail et le gingembre. Ajoutez alors le poulet et prolongez la cuisson jusqu'à ce qu'il soit à point.
- 4 Ajoutez le bok choy, la sauce de soja et la coriandre. Faites sauter le tout jusqu'à ce que le bok choy soit juste tendre. Ajoutez enfin les nouilles et les germes de soja. Servez aussitôt en garnissant de tranches d'omelette.

Par portion lipides 19,8 g ; 2 149 kJ

**Suggestion de présentation** Pour un repas complet léger, faites précéder ces nouilles frites de rouleaux de printemps.

### L'ASTUCE DU CHEF

Pour une version végétarienne de ce plat, remplacez le poulet par du tofu frit. Vous pouvez également utiliser des brocolis chinois ou du choy sum à la place du bok choy.



# Salade de nouilles aux crevettes et aux herbes fraîches

Pour 4 personnes.

## PRÉPARATION 30 MINUTES

Les vermicelles de soja, également appelés vermicelles de haricots mung, sont très fins. Avant utilisation, faites-les ramollir rapidement dans de l'eau bouillante en veillant à ne pas les laisser tremper trop longtemps pour éviter qu'ils ne se défassent.

**200 g de vermicelles de soja**  
**18 crevettes moyennes cuites (540 g)**  
**2 c. c. de nuoc môm**  
**1 c. s. de sauce de soja légère**  
**2 c. s. de jus de citron vert**  
**1 c. s. de sucre**  
**1 petit piment, émincé**  
**1 petit concombre (130 g), épépiné et coupé en tranches fines**  
**250 g de tomates cerise, coupées en quatre**  
**30 g de menthe fraîche, hachée grossièrement**  
**30 g de coriandre fraîche, hachée grossièrement**  
**30 g de basilic frais, haché grossièrement**

- 1 Mettez les vermicelles dans un grand plat creux résistant à la chaleur. Couvrez-les d'eau bouillante. Laissez reposer jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis égouttez-les. Rincez-les à l'eau froide. Égouttez de nouveau, puis coupez-les grossièrement.
- 2 Décortiquez et ôtez la veine centrale des crevettes ; coupez-les dans le sens de la longueur.
- 3 Mélangez les sauces, le jus de citron, le sucre et le piment dans un petit bol.
- 4 Mélangez les nouilles, les crevettes, la sauce, le concombre, les tomates et les herbes dans un grand saladier. Remuez délicatement le tout.

Par portion lipides 1,5 g ; 1 019 kJ

**Suggestion de présentation** Cette salade accompagne à merveille une omelette vietnamienne (page 48).

## L'ASTUCE DU CHEF

Pour une version moins relevée, retirez les graines du piment avant de l'émincer.





## Nouilles frites à la japonaise

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

*Au Japon, les nouilles frites sont servies dans toutes les échoppes de restauration rapide. On voit même, en fin de journée, des hommes d'affaires s'en rassasier aux comptoirs des petits restaurants.*

**250 g de nouilles de blé sèches**

**2 c. s. d'huile d'arachide**

**500 g de filets de porc,  
en tranches fines**

**1 gros oignon (200 g), émincé**

**1 poivron rouge moyen (200 g),  
émincé**

**1 poivron vert moyen (200 g),  
émincé**

**140 g de chou chinois,  
en lanières**

**60 ml de sauce tonkatsu**

**60 ml de sauce sukiyaki**

- 1 Faites cuire les nouilles dans un grand volume d'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les, puis rincez-les à l'eau froide. Égouttez de nouveau avec soin.
- 2 Pendant ce temps, faites chauffer la moitié de l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites revenir le porc en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces.
- 3 Faites chauffer le reste d'huile dans le wok et faites blondir l'oignon. Ajoutez les poivrons. Prolongez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres.
- 4 Remettez le porc dans le wok avec les nouilles, le chou et les sauces. Faites revenir le tout jusqu'à ce que le chou soit juste flétri.

**Par portion** lipides 13,3 g ; 2 068 kJ

**Suggestion de présentation** Servez ce plat avec du poulet yakitori (page 70).

### L'ASTUCE DU CHEF

Pour cette recette, vous pouvez utiliser des nouilles soba, des nouilles hokkien fraîches ou des nouilles de riz.

# Nouilles au porc et aux piments

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES**

Les nouilles udon, d'origine japonaise, peuvent être remplacées par des nouilles de blé plates. Veillez à adapter les temps de cuisson en suivant les instructions figurant sur l'emballage.

500 g de nouilles udon  
1 c. s. d'huile d'arachide  
2 c. s. de cive, hachée menu  
2 gousses d'ail, pilées  
3 piments rouges, épépinés, en tranches fines  
500 g de porc haché  
60 ml de sauce de soja légère  
125 ml de bouillon de poule  
80 g de germes de soja  
4 ciboules, émincées

- 1 Faites cuire les nouilles dans un grand volume d'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres. Égouttez-les.
- 2 Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle. Faites revenir la cive, l'ail et le piment jusqu'à ce que le mélange embaume.
- 3 Ajoutez le porc ; prolongez la cuisson jusqu'à ce qu'il soit cuit. Versez la sauce de soja et le bouillon et laissez cuire jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud.
- 4 Dressez le porc sur les nouilles, dans les bols de service, et garnissez le tout de germes de soja et de ciboule.

Par portion lipides 14,8 g ; 1 789 kJ

**Suggestion de présentation** Servez ces nouilles avec des légumes verts sautés à la sauce aux huîtres.

## L'ASTUCE DU CHEF

Les nouilles udon existent en différentes épaisseurs. Le temps de cuisson varie en conséquence.

# Riz frit à la chinoise

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES**

Le porc au barbecue chinois, ou char siew, est enrobé dans un mélange sucré à base de sauce de soja, de xérès, de poudre cinq-épices et de sauce hoisin, puis cuit dans des fours spéciaux. Il est vendu prêt à l'emploi dans les épiceries asiatiques.

1 c. s. d'huile d'arachide  
3 œufs, légèrement battus  
2 gousses d'ail, pilées  
2 c. c. de gingembre frais râpé  
6 ciboules, émincées  
600 g de riz blanc à longs grains, cuit et refroidi  
200 g de petites crevettes cuites, décortiquées  
200 g de porc au barbecue chinois, en tranches fines  
125 g de petits pois surgelés, décongelés  
80 g de germes de soja  
60 ml de sauce de soja légère

- 1 Graissez légèrement un wok ou une grande poêle et versez la moitié des œufs. Faites cuire l'omelette 3 minutes environ, sans la couvrir, jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Retirez-la du wok et répétez l'opération avec le reste des œufs. Roulez étroitement les omelettes ; coupez-les en tranches fines.
- 2 Faites chauffer le reste d'huile dans le wok et faites revenir l'ail, le gingembre et la ciboule jusqu'à ce que le mélange embaume. Ajoutez l'omelette, le riz, les crevettes, le porc, les petits pois, les germes de soja et la sauce. Faites sauter le tout jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud.

Par portion lipides 16,9 g ; 2 002 kJ

**Suggestion de présentation** Le riz frit accompagne toute une variété de plats de viande, sautée ou grillée.

## L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez remplacer le porc au barbecue par des morceaux de porc grillés.



# Nouilles de riz au bœuf

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES**

*Pour cette recette, nous avons choisi du brocoli chinois, ou gai lum. Toutes les parties de ce légume se mangent. Il est délicieux sauté ou frit dans une sauce aux huîtres.*

- 500 g de nouilles de riz fraîches**
- 2 c. s. d'huile d'arachide**
- 500 g de filets de bœuf, en tranches fines**
- 1 gousse d'ail, pilée**
- 1 c. s. de gingembre frais, râpé**
- 1 c. s. de lemon-grass, émincé**
- 1 petit piment, épépiné et émincé**
- 1 c. s. de menthe fraîche, hachée grossièrement**
- 1 grosse carotte (180 g), coupée en deux, en tranches fines**
- 200 g de jeunes épis de maïs, frais, coupés dans le sens de la longueur**
- 200 g de brocolis chinois, coupés grossièrement**
- 1 c. s. de sucre roux**
- 2 c. c. de Maïzena**
- 60 ml de vin de riz**
- 60 ml de sauce aux huîtres**
- 2 c. s. de sauce de soja légère**

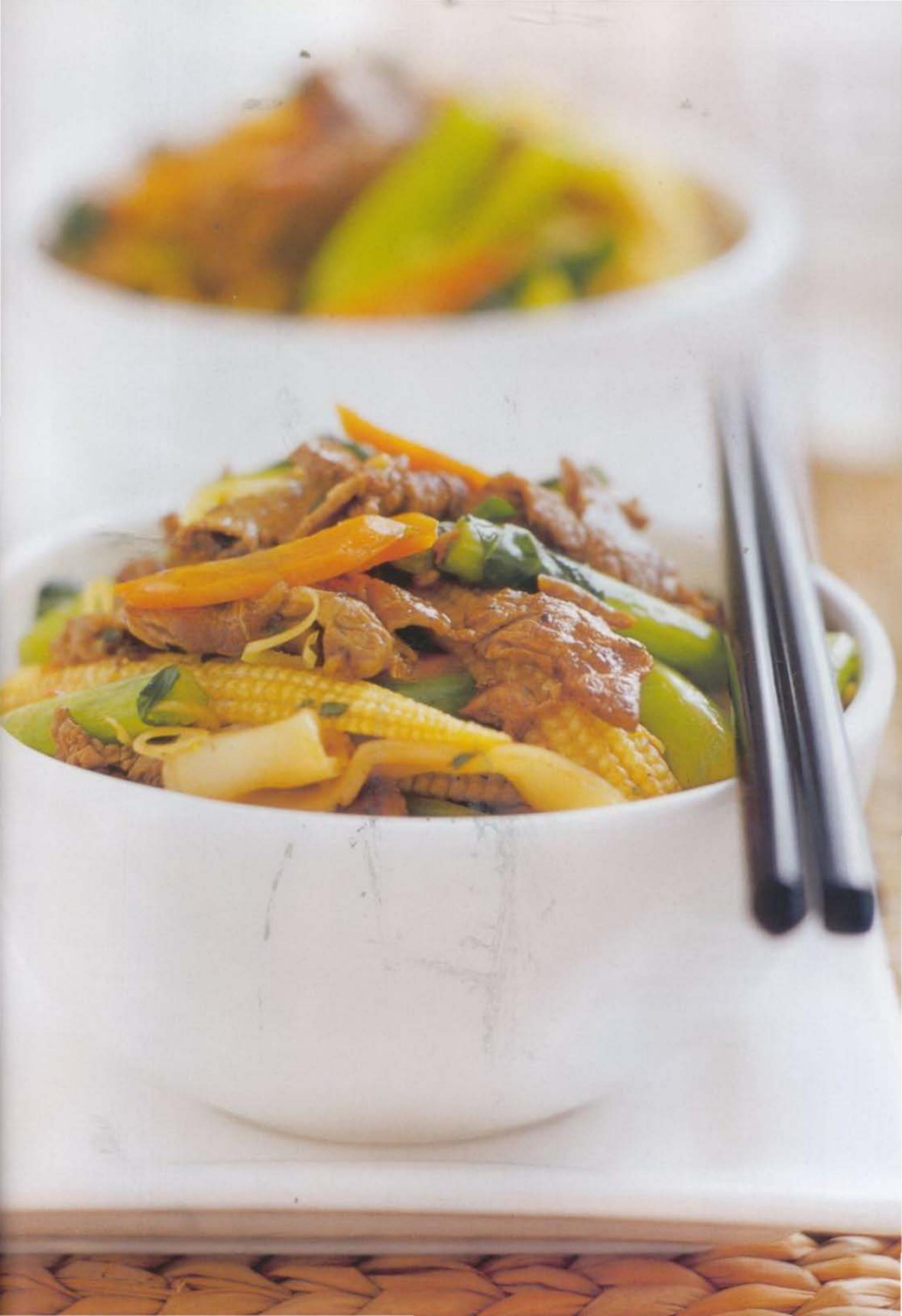
- 1 Rincez les nouilles sous l'eau chaude ; égouttez-les. Transférez-les dans un grand plat creux et séparez-les à la fourchette.
- 2 Faites chauffer la moitié de l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites revenir le bœuf en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces.
- 3 Faites chauffer le reste d'huile dans le wok et faites revenir l'ail, le gingembre, le lemon-grass, le piment et la menthe jusqu'à ce que le mélange embaume. Ajoutez la carotte et le maïs. Prolongez la cuisson jusqu'à ce que la carotte soit tendre.
- 4 Remettez le bœuf dans le wok avec les brocolis, le sucre et la Maïzena délayée dans le vin et les sauces ; faites cuire le tout jusqu'à épaississement de la sauce. Ajoutez les nouilles et prolongez la cuisson jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud.

**Par portion** lipides 16,5 g ; 2 011 kJ

**Suggestion de présentation** Servez ce plat après des raviolis aux crevettes ou des bouchées à la vapeur.

## **L'ASTUCE DU CHEF**

Les nouilles de riz fraîches doivent être rincées sous l'eau chaude avant utilisation pour éliminer l'amidon et l'excédent d'huile. Vous pouvez les remplacer par des nouilles aux œufs.





## Mee goreng

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

Le mee goreng est tout simplement un plat de nouilles frites. On peut l'accommoder de différentes manières, en y ajoutant du poulet, du porc ou du bœuf.

**500 g de nouilles de riz fraîches**  
**20 crevettes moyennes crues (500 g)**  
**1 c. s. d'huile d'arachide**  
**3 œufs, légèrement battus**  
**2 gousses d'ail, pilées**  
**2 c. c. de gingembre frais râpé**  
**4 branches de céleri parées (300 g), en tranches fines**  
**4 ciboules, émincées**  
**30 g de coriandre fraîche, ciselée**  
**60 ml de sauce de soja légère**  
**75 g de cacahuètes grillées, non salées, hachées grossièrement**  
**1 petit concombre (130 g), épépiné et coupé en tranches fines**

- 1 Rincez les nouilles sous l'eau chaude, puis égouttez-les. Transférez-les dans un grand plat creux et séparez-les à la fourchette. Décortiquez les crevettes et ôtez la veine centrale ; coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
- 2 Graissez légèrement un wok ou une grande poêle, puis versez la moitié des œufs et faites cuire l'omelette 3 minutes environ jusqu'à ce qu'elle soit à point. Retirez-la du wok et répétez l'opération avec le reste des œufs. Roulez étroitement les omelettes ; découpez-les en tranches fines.
- 3 Faites chauffer le reste d'huile dans le wok et faites revenir les crevettes, l'ail, le gingembre et le céleri. Ajoutez les nouilles, la ciboule, la coriandre et la sauce de soja. Prolongez la cuisson jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud. Ajoutez les omelettes en tranches, les cacahuètes et le concombre, et servez aussitôt.

Par portion lipides 18,4 g ; l 678 kJ

**Suggestion de présentation** Proposez à part une coupelle de piment rouge en tranches fines ou une sauce aux piments pour ceux qui aiment les saveurs relevées.

# Nouilles aux œufs

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

En Chine, les nouilles sont symboles de longévité et sont un plat traditionnel des repas d'anniversaire ou de mariage. Cette recette est garnie d'œufs durs, symboles de fertilité.

**500 g de nouilles fraîches épaisses aux œufs**

**2 c. s. d'huile d'arachide**

**600 g de filet de bœuf, en tranches fines**

**2 gousses d'ail, pilées**

**1 c. c. de gingembre frais, râpé**

**2 piments rouges, épépinés, hachés menu**

**1 c. s. de Maïzena**

**125 ml d'eau**

**60 ml de sauce de soja légère**

**60 ml de sauce hoisin**

**2 c. s. de vinaigre de riz**

**4 ciboules, émincées**

**2 œufs durs, en tranches fines**

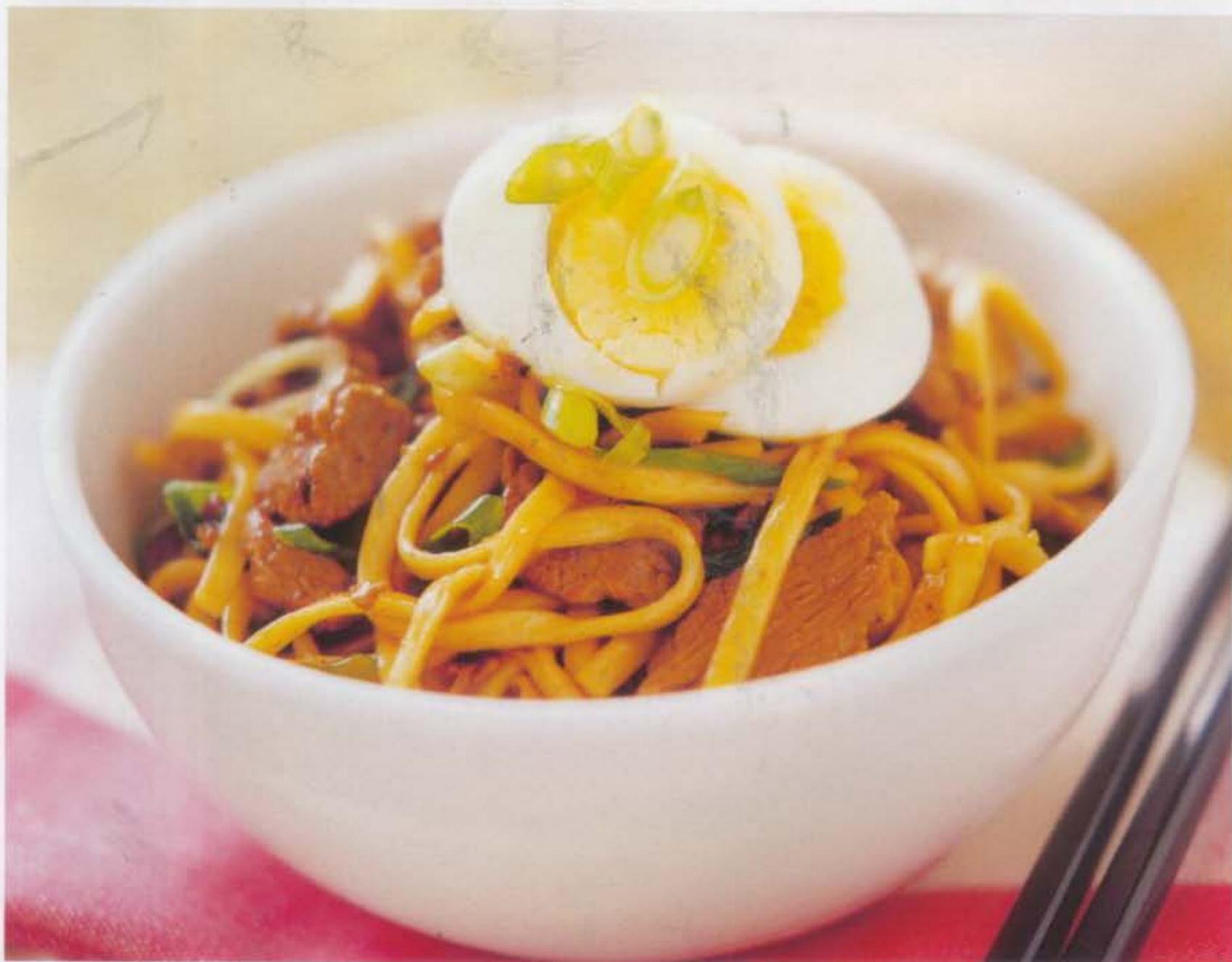
- 1 Rincez les nouilles sous l'eau chaude ; égouttez-les. Transférez-les dans un grand plat creux et séparez-les à la fourchette.
- 2 Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites sauter le bœuf en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces. Remettez le bœuf dans le wok avec l'ail, le gingembre et les piments. Faites revenir le tout jusqu'à ce que le mélange embaume.
- 3 Délayez la Maïzena dans un peu d'eau, puis versez les sauces et le vinaigre. Versez le tout dans le wok, puis portez à ébullition jusqu'à épaississement. Ajoutez la ciboule et les nouilles, et servez aussitôt garni d'œufs en tranches.

Par portion lipides 21,6 g ; 2 886 kJ

**Suggestion de présentation** Servez ces nouilles avec des chips de crevettes.

## L'ASTUCE DU CHEF

Pour rendre ce plat plus copieux, proposez également des légumes sautés.



# Pad thaï

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

Ce grand classique de la cuisine thaïe peut constituer un plat principal pour un repas léger ou être servi en accompagnement. Les nouilles de riz sont disponibles en différentes épaisseurs. Les Thaïlandais utilisent généralement des sen lek, qui font 5 mm de large.

**12 crevettes cuites moyennes (300 g)**

**250 g de nouilles de riz sèches**

**3 c. s. de sucre de palme râpé**

**1 c. s. de jus de citron vert**

**1 c. s. de sauce de soja légère**

**1 c. s. de sauce tomate**

**2 c. s. de sauce aux piments doux**

**2 c. s. de nuoc môm**

**2 c. s. d'huile d'arachide**

**220 g de poulet haché**

**200 g de porc haché**

**1 gousse d'ail, pilée**

**1 c. s. de gingembre frais râpé**

**3 œufs, légèrement battus**

**2 ciboules, émincées**

**80 g de germes de soja**

**75 g de cacahuètes grillées, non salées, hachées grossièrement**

**30 g de coriandre fraîche, coupée grossièrement**

- 1 Décortiquez les crevettes et retirez la veine centrale en laissant les queues intactes.
- 2 Mettez les nouilles dans un grand plat creux résistant à la chaleur et couvrez-les d'eau bouillante. Laissez reposer jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres. Égouttez-les. Couvrez-les pour les garder au chaud.
- 3 Mélangez le sucre, le jus de citron vert et les sauces dans un petit bol.
- 4 Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites sauter le poulet, le porc, l'ail et le gingembre jusqu'à ce que la viande soit cuite. Ajoutez les crevettes et les œufs. Faites revenir le tout à feu doux jusqu'à ce que les œufs soient fermes. Ajoutez les nouilles, les sauces mélangées (étape 3) et le reste des ingrédients. Faites revenir le tout à feu doux jusqu'à ce que la préparation soit bien chaude.

**Par portion** lipides 24 g ; 2 486 kJ

**Suggestion de présentation** Traditionnellement, ce plat est servi avec une soupe thaïe aux crevettes (page 10), qui fait office de boisson.

## **L'ASTUCE DU CHEF**

Vous trouverez du sucre de palme dans les épiceries exotiques. À défaut, remplacez-le par du sucre roux.



# Nasi goreng

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES**

Ce rit frit à l'indonésienne permet de cuisiner des restes de riz cuit. La pâte de crevettes (trasi ou blachan) s'achète dans les épiceries asiatiques et certaines grandes surfaces.

- 1 petit oignon (100 g), coupé grossièrement**
- 2 gousses d'ail, coupées en quatre**
- 1 c. c. de pâte de crevettes**
- 2 c. s. d'huile d'arachide**
- 4 œufs**
- 125 g de petites crevettes crues, décortiquées**
- 600 g de riz blanc à longs grains, cuit et refroidi**
- 3 ciboules, émincées**
- 125 g de porc au barbecue chinois, en tranches fines**
- 2 c. s. de sauce de soja légère**

- 1 Mixez l'oignon, l'ail et la pâte de crevettes jusqu'à obtention d'une pâte presque lisse.
- 2 Faites chauffer la moitié de l'huile dans une poêle moyenne. Cassez les œufs dans la poêle et faites-les cuire jusqu'à ce que le blanc soit ferme.
- 3 Pendant ce temps, faites chauffer l'huile restante dans un wok ou une grande poêle et faites revenir le mélange à base d'oignons (étape 1) jusqu'à ce qu'il embaume. Ajoutez les crevettes et faites-les sauter jusqu'à ce qu'elles changent de couleur.
- 4 Ajoutez le riz, la ciboule, le porc et la sauce ; prolongez la cuisson jusqu'à ce que le nasi goreng soit bien chaud. Servez avec les œufs frits.

Par portion lipides 19,9 g ; 1 927 kJ

**Suggestion de présentation** Servez ce plat avec un gado gado (page 38) ou des légumes verts sautés.

## L'ASTUCE DU CHEF

Pour gagner du temps, congelez des portions de riz cuit, que vous sortirez au fur et à mesure de vos besoins.





## Nouilles hokkien sautées

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

Les nouilles hokkien sont souvent vendues sous vide au rayon frais des grandes surfaces. Rincez-les sous l'eau chaude avant utilisation pour éliminer l'amidon et l'excédent d'huile.

**500 g de nouilles hokkien**  
**1 c. s. d'huile d'arachide**  
**1 c. c. d'huile de sésame**  
**500 g de filet de bœuf,**  
**en tranches fines**  
**1 oignon moyen (150 g),**  
**en tranches épaisses**  
**1 gousse d'ail, pilée**  
**2 c. c. de gingembre frais râpé**  
**1 poivron rouge moyen (200 g),**  
**en tranches fines**  
**1 poivron vert moyen (200 g),**  
**en tranches fines**  
**2 c. s. de jus de citron**  
**2 c. s. de sauce aux piments**  
**doux**  
**1 c. s. de graines de sésame,**  
**grillées**  
**1 c. s. de coriandre fraîche,**  
**hachée menu**  
**1 c. s. de menthe fraîche,**  
**hachée menu**

- 1 Rincez les nouilles sous l'eau chaude, puis égouttez-les. Transférez-les dans un grand plat creux et séparez-les à la fourchette.
- 2 Pendant ce temps, faites chauffer les deux huiles dans un wok ou une grande poêle et faites revenir le bœuf en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces. Réservez au chaud.
- 3 Faites revenir l'oignon, l'ail et le gingembre dans le wok, jusqu'à ce que l'oignon blondisse. Ajoutez les poivrons ; prolongez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 4 Remettez le bœuf dans le wok, puis ajoutez les nouilles, le jus de citron et la sauce aux piments doux. Faites cuire la préparation jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude. Au moment de servir, ajoutez les graines de sésame et les herbes fraîches.

Par portion lipides 16,9 g ; 2 154 kJ

**Suggestion de présentation** Accompagnez ce plat d'une sauce au piment.

### L'ASTUCE DU CHEF

- Le bœuf sera plus facile à découper si vous le mettez une heure au congélateur dans du film étirable. Vous pouvez aussi préparer cette recette avec du poulet ou de l'agneau.

# Chow mein

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES**

*Le chow mein se prépare traditionnellement avec des nouilles aux œufs, mais vous pouvez adapter la recette à votre convenance.*

- 8 crevettes moyennes crues (200 g)**
- 2 c. s. d'huile d'arachide**
- 250 g de poulet haché**
- 100 g de porc au barbecue chinois, en tranches fines**
- 1 carotte moyenne (120 g), en tranches fines**
- 1 oignon moyen (150 g), en tranches fines**
- 2 branches de céleri parées (150 g), en tranches fines**
- 1 poivron vert moyen (200 g), en tranches fines**
- 100 g de champignons de Paris, émincés**
- 140 g de chou chinois, en lanières**
- 80 g de germes de soja**
- 3 ciboules, émincées**
- 2 c. c. de Maïzena**
- 2 c. s. de sauce de soja légère**
- 2 c. s. de sauce aux huîtres**
- 125 ml de bouillon de poule**
- 2 x 100 g de nouilles frites, en sachet**

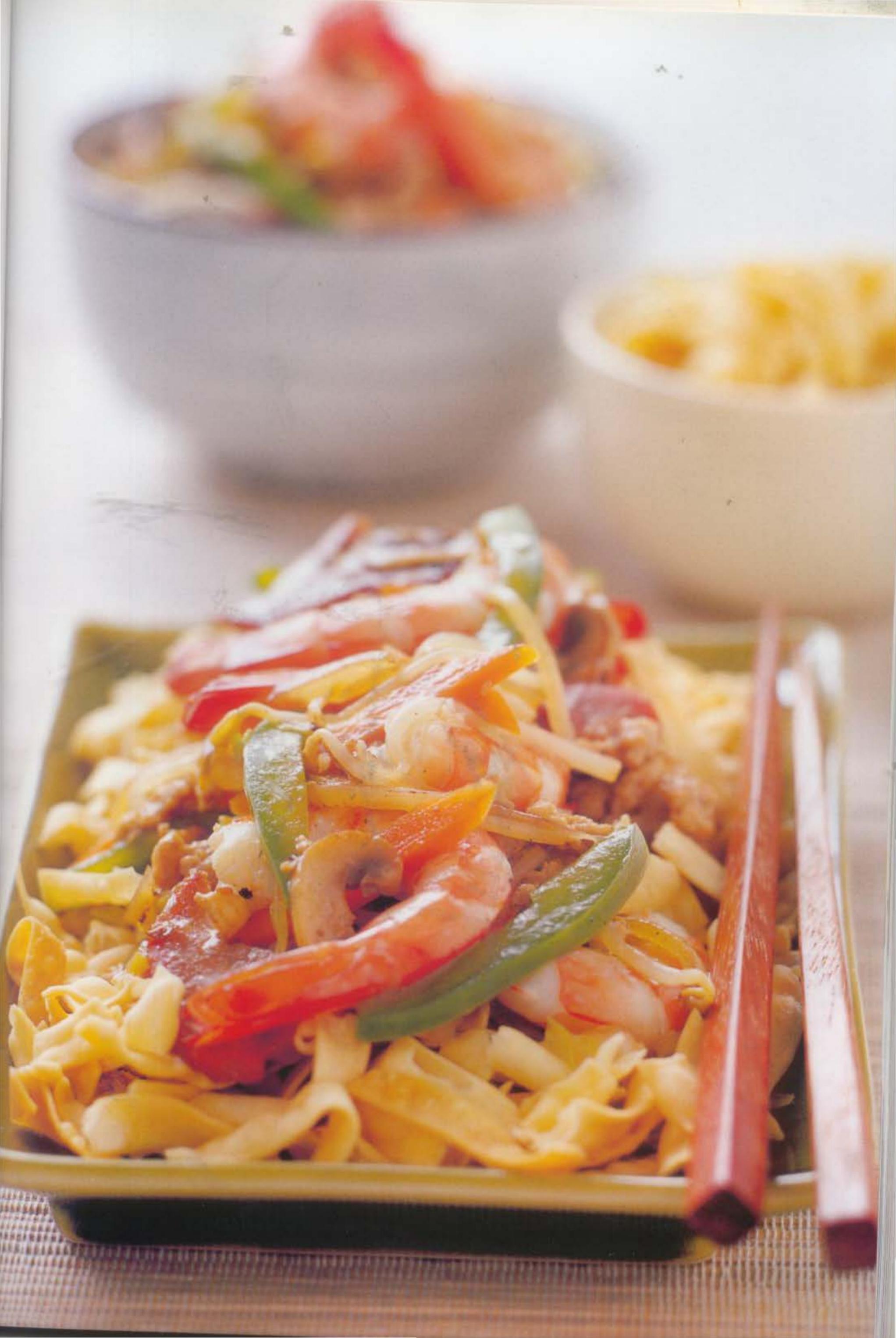
- 1 Décortiquez les crevettes et retirez la veine centrale en laissant les queues intactes.
- 2 Faites chauffer la moitié de l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites revenir les crevettes jusqu'à ce qu'elles changent de couleur. Réservez au chaud.
- 3 Faites revenir le poulet dans le wok jusqu'à ce qu'il soit cuit. Ajoutez alors le porc et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'il soit bien chaud. Retirez la viande du wok et réservez au chaud.
- 4 Faites chauffer le reste d'huile dans le wok et faites revenir l'oignon et la carotte. Ajoutez le céleri, le poivron et les champignons et faites sauter le tout jusqu'à ce que les légumes soient juste tendres.
- 5 Remettez les crevettes et le mélange de viande dans le wok, ajoutez le chou, les germes de soja, la ciboule et la Maïzena délayée dans les sauces et le bouillon. Faites cuire le tout jusqu'à épaississement, en veillant à ce que les choux soient juste flétris. Dressez les nouilles dans les bols de service et recouvrez-les de ce mélange. Servez aussitôt.

**Par portion** lipides 25,1 g ; | 829 kJ

**Suggestion de présentation** Servez ce chow mein avec de la sauce de soja et du piment rouge frais émincé.

## **L'ASTUCE DU CHEF**

Vous pouvez remplacer les nouilles croustillantes par des nouilles aux œufs fraîches ou sèches, en adaptant les temps de cuisson.



# Plats végétariens

## Gado gado

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- 320 g de chou chinois, en fines lanières
- 8 petites pommes de terre nouvelles (320 g)
- 2 épis de maïs parés (500 g), en tranches épaisses
- 200 g de haricots verts, coupés en deux
- 1 grosse carotte (180 g), en tranches fines
- 2 petits concombres (260 g), tranchés en diagonale
- 1 petit ananas (800 g), coupé grossièrement
- 160 g de germes de soja
- 150 g de tofu frit, coupé grossièrement
- 4 œufs durs, coupés en deux

### Sauce aux cacahuètes

- 375 g de beurre de cacahuètes avec morceaux
- 250 ml de bouillon de poule
- 2 c. s. de sauce de soja légère
- 1 c. s. de jus de citron
- 1 c. c. de sambal oelek
- 1 gousse d'ail, pilée
- 2 c. c. de sucre
- 125 ml de lait de coco

- 1 Faites cuire le chou, les pommes de terre, le maïs, les haricots et la carotte séparément jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres. Coupez les pommes de terre en morceaux.
- 2 Dressez les légumes cuits, le concombre, l'ananas, les germes de soja, le tofu et les œufs sur un plat de service. Servez le gado gado avec la sauce aux cacahuètes.

**Sauce aux cacahuètes** Mélangez le beurre de cacahuètes, le bouillon, la sauce de soja, le jus de citron, le sambal oelek, l'ail et le sucre dans une casserole moyenne ; portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 1 minute en remuant sans cesse, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Ajoutez le lait de coco et prolongez la cuisson, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la sauce soit chaude. Versez dans un bol de service.

Par portion lipides 63,4 g ; 4 065 kJ

**Suggestion de présentation** Accompagné de chips aux crevettes, ce plat fera un déjeuner léger. Pour un repas végétarien plus copieux, servez-le avec des nouilles sautées ou du riz frit.

### L'ASTUCE DU CHEF

Nous avons utilisé du tofu frit tout prêt, en vente dans certaines grandes surfaces. Vous pouvez aussi le faire frire vous-même. Choisissez du tofu ferme, faites-le dorer dans de l'huile végétale très chaude, puis laissez égoutter sur du papier absorbant.



# Foo yung aux aubergines

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES**

Les omelettes chinoises sont faciles à préparer. On les propose traditionnellement au petit-déjeuner ou pour un déjeuner léger. Dans cette version végétarienne, nous avons utilisé des germes de soja, de la ciboule et des petites aubergines, mais vous pouvez adapter la recette à votre convenance.

**250 ml de bouillon de poule**

**1 c. s. de sauce aux huîtres**

**1 c. s. de xérès**

**1 c. s. de Maïzena**

**60 ml d'eau**

**10 œufs, légèrement battus**

**320 g de germes de soja,  
coupés grossièrement**

**4 ciboules, émincées**

**1 piment rouge, haché menu**

**2 petites aubergines (120 g),  
en tranches fines**

**1 c. s. d'huile d'arachide**

- 1 Mélangez le bouillon, la sauce aux huîtres et le xérès dans une petite casserole, puis portez à ébullition. Délayez la Maïzena dans un peu d'eau, puis versez dans la casserole et portez de nouveau à ébullition, en remuant sans cesse, jusqu'à épaississement.
- 2 Cassez les œufs dans un saladier, battez-les, puis ajoutez les germes de soja, la ciboule, le piment et les aubergines.
- 3 Préparez 8 petites omelettes : faites chauffer l'huile dans une grande poêle et versez une partie de la préparation aux œufs. Étalez à l'aide d'une spatule et faites cuire l'omelette des deux côtés. Répétez l'opération avec le reste du mélange. Répartissez 2 omelettes par assiette, décorez de ciboule et nappez de sauce avant de servir.

Par portion lipides 18,2 g ; | 157 kJ

**Suggestion de présentation** Servez cette omelette toute seule pour un déjeuner léger ou en hors-d'œuvre pour un repas plus complet.

## L'ASTUCE DU CHEF

Si vous avez du mal à retourner les omelettes, placez la poêle sous un grill chaud jusqu'à ce que le mélange soit ferme et doré sur les deux faces.

# Dhal masoor aux légumes

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES**

Le dhal masoor est une lentille rouge, très utilisée dans la cuisine indienne. Dans cette recette, vous pouvez varier les légumes à votre convenance.

**1 c. s. d'huile d'arachide**

**2 oignons moyens (300 g),  
émincés**

**2 carottes moyennes (240 g),  
coupées grossièrement**

**2 c. s. de pâte de curry épicée**

**750 ml d'eau**

**200 g de chou-fleur, en fleurs**

**3 mini-aubergines (180 g),  
coupées grossièrement**

**2 courgettes moyennes (240 g),  
coupées grossièrement**

**150 g de lentilles rouges**

**100 g de haricots verts,  
coupés en deux**

**2 c. s. de coriandre fraîche,  
hachée grossièrement**

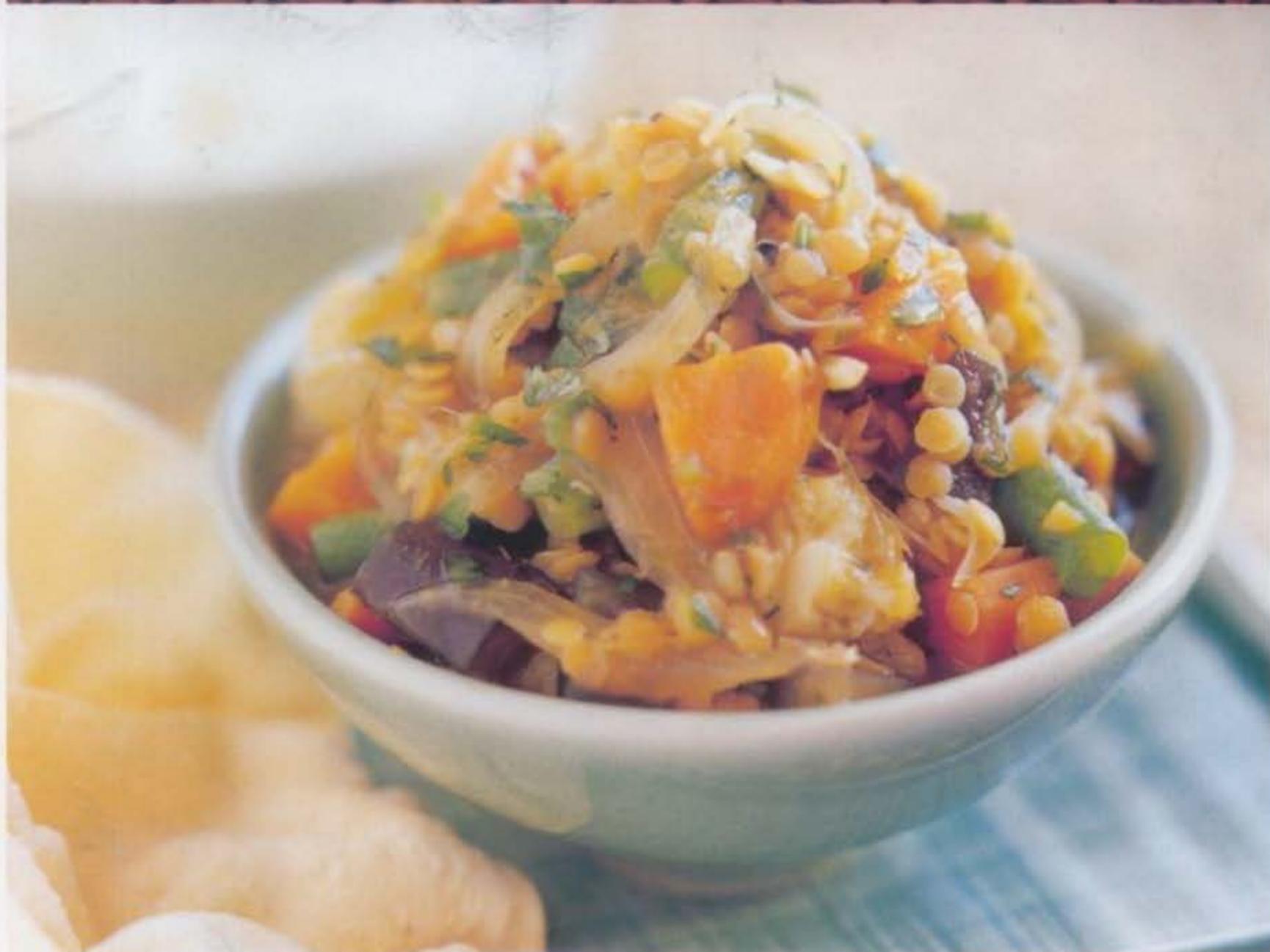
- 1 Faites chauffer l'huile dans une grande casserole et faites revenir les oignons et les carottes en remuant sans cesse. Ajoutez la pâte de curry et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le mélange embaume.
- 2 Ajoutez l'eau et le chou-fleur ; portez à ébullition. Incorporez les aubergines, les courgettes et les lentilles ; portez de nouveau à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 15 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- 3 Ajoutez les haricots et faites cuire le tout jusqu'à ce qu'ils soient à point (ils doivent garder un peu de croquant et rester bien verts). Décorez de coriandre et servez.

Par portion lipides 9,5 g ; | 017 kJ

**Suggestion de présentation** Servez avec des pappadums (galettes dures et fines) et du riz blanc.

## L'ASTUCE DU CHEF

Cette recette peut s'accommoder en soupe à condition d'y ajouter de l'eau ou, mieux, du bouillon.



# Curry de légumes

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES**

*Le brocolini est plus doux et plus sucré que le brocoli, avec un arrière-goût légèrement poivré. Essayez de vous en procurer pour donner toute sa saveur à cette recette.*

- 100 g de haricots verts chinois**
- 1 c. s. d'huile d'arachide**
- 1 oignon moyen (150 g), émincé**
- 3 feuilles de citronnier kaffir, en fines lanières**
- 2 c. s. de pâte de curry vert**
- 1 carotte moyenne (120 g), en tranches fines**
- 2 mini-aubergines (120 g), en tranches fines**
- 800 ml de lait de coco allégé**
- 100 g de champignons de Paris, émincés**
- 120 g de courge, coupée en morceaux**
- 280 g de brocolinis, coupés grossièrement**
- 1 petit poivron rouge (150 g), en tranches fines**
- 230 g de tranches de pousses de bambou en boîte, égouttées**
- 350 g de potimarron, en tranches fines**

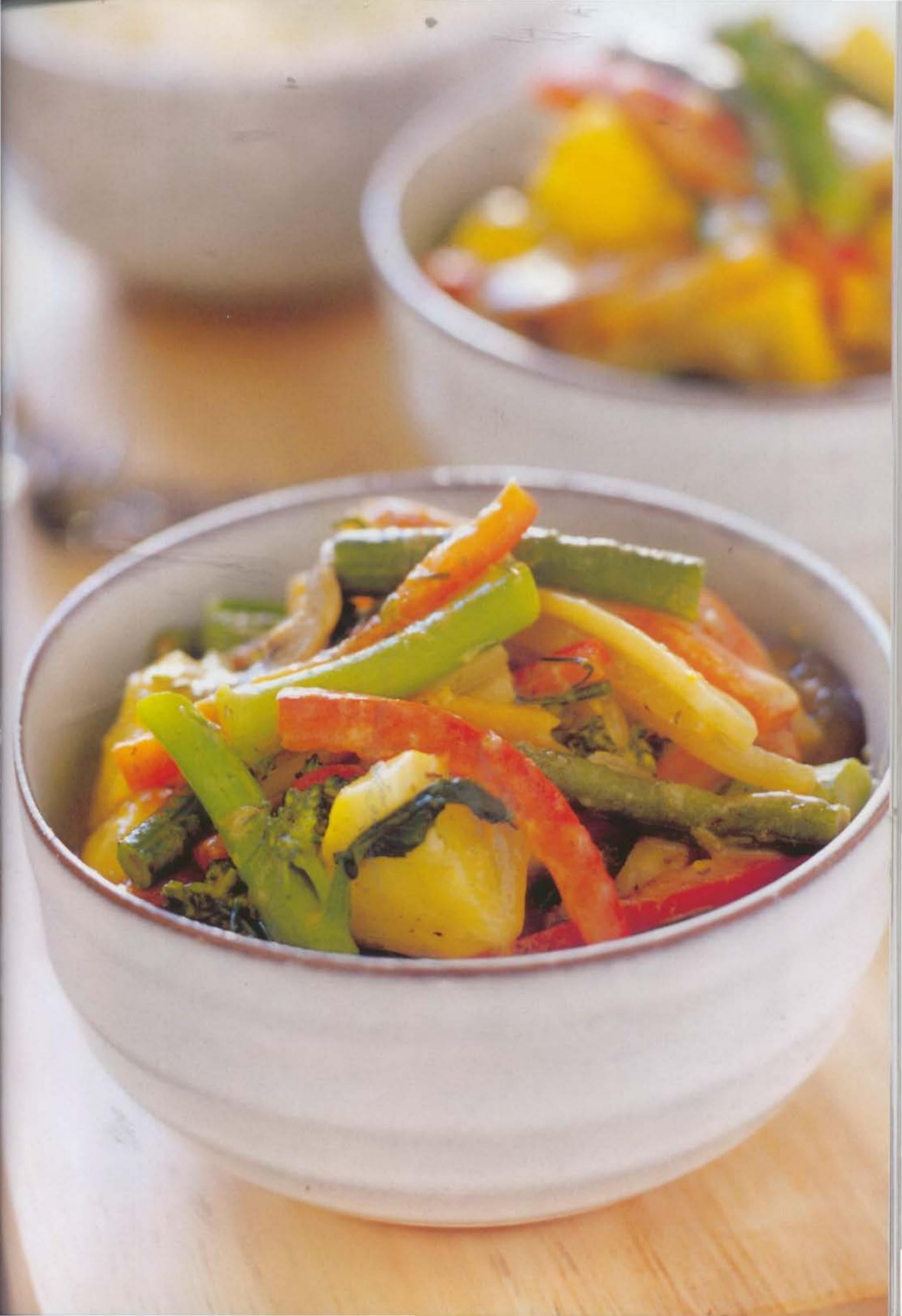
- 1 Coupez les haricots en tronçons de 5 cm.
- 2 Faites chauffer l'huile dans une grande casserole et faites revenir l'oignon avec les feuilles de kaffir, en remuant constamment. Ajoutez la pâte de curry en mélangeant bien, et laissez cuire le tout jusqu'à ce que le mélange embaume. Ajoutez la carotte et les aubergines et faites cuire à découvert jusqu'à ce que les aubergines soient tendres.
- 3 Versez le lait de coco et portez à ébullition. Baissez le feu et ajoutez les champignons et la courge. Laissez mijoter à découvert jusqu'à ce que la courge soit juste tendre, puis incorporez le reste des ingrédients. Portez de nouveau à ébullition. Laissez cuire 5 minutes en remuant, jusqu'à ce que les légumes soient à point.

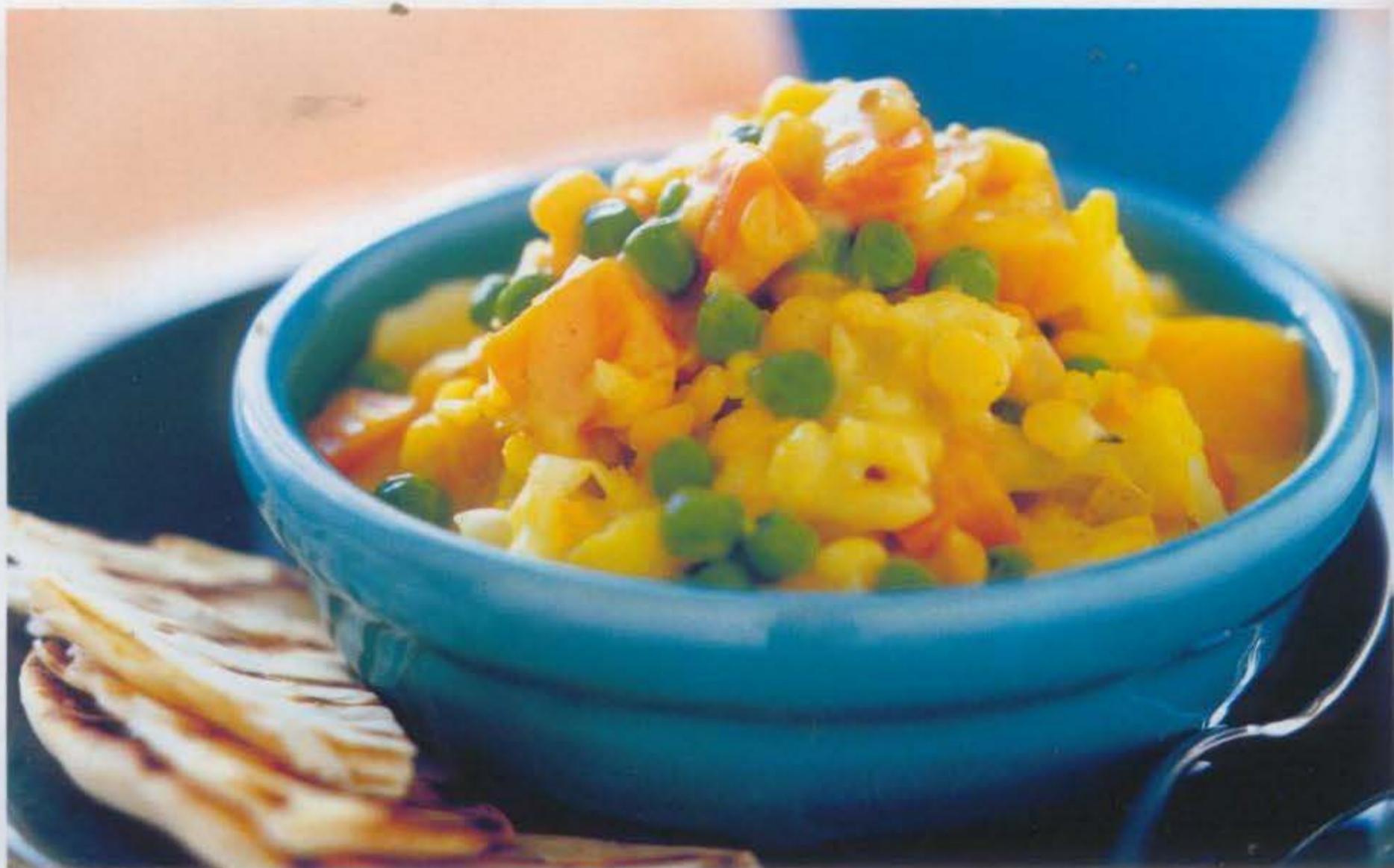
Par portion lipides 21,3 g ; l 293 kJ

**Suggestion de présentation** Accompagnez ce plat de riz au jasmin.

## L'ASTUCE DU CHEF

Les pâtes de curry que l'on trouve dans le commerce sont plus ou moins épicées, selon les fabricants. Pensez à adapter les proportions en fonction de la pâte choisie.





## Sambar de lentilles et de légumes

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES**

Originare du sud de l'Inde, le sambar associe des légumes secs et des légumes frais. Vous pouvez remplacer les pois cassés jaunes par des pois chiches ou des lentilles rouges.

**100 g de pois cassés jaunes**  
**625 ml d'eau**  
**1 c. s. de ghee**  
**1 c. c. de graines de moutarde**  
**1/2 c. c. de curcuma moulu**  
**1/4 c. c. de piments, en paillettes**  
**1 1/2 c. c. de cumin moulu**  
**16 feuilles de curry sèches**  
**700 g de potimarron, coupé grossièrement**  
**2 carottes moyennes (240 g), en tranches**  
**200 g de chou-fleur, en fleurs**  
**1 c. s. de Maïzena**  
**1 c. s. d'eau, supplémentaire**  
**410 ml de lait de coco**  
**125 g de petits pois surgelés, décongelés**

- 1 Mélangez les pois cassés dans 375 ml d'eau. Portez à ébullition, puis baissez et laissez mijoter 10 minutes à découvert. Égouttez.
- 2 Pendant ce temps, faites fondre le ghee dans une grande casserole et faites revenir les graines de moutarde, les épices et les feuilles de curry jusqu'à ce que le mélange embaume. Ajoutez le reste d'eau et portez à ébullition. Baissez le feu et incorporez le potiron, la carotte et le chou-fleur. Laissez mijoter 10 minutes à couvert, jusqu'à ce que les légumes soient juste tendres.
- 3 Délayez la Maïzena dans un peu d'eau et le lait de coco, versez sur les légumes et portez à ébullition, en remuant sans cesse, jusqu'à épaississement de la sauce.
- 4 Au moment de servir, ajoutez les pois cassés et les petits pois dans la casserole et faites-les réchauffer brièvement.

Par portion lipides 27 g ; | 579 kJ

**Suggestion de présentation** Servi avec du riz basmati et des naans (pains indiens en forme de galettes) chauds, ce sambar compose un repas très copieux.

### L'ASTUCE DU CHEF

Le ghee (beurre clarifié) peut être chauffé à très haute température sans brûler. On en trouve dans certaines grandes surfaces, mais vous pouvez aussi le préparer vous-même : faites fondre du beurre à feu doux et ne conservez que l'huile qui monte à la surface.

# Riz aux épices et aux lentilles

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES**

*Cette recette est une adaptation d'un plat très populaire en Inde, appelé kitcheree. Les lentilles rouges ne se font pas tremper et sont faciles à cuisiner.*

1,25 l d'eau  
1 c. c. de sel  
300 g de lentilles rouges  
200 g de riz basmati  
80 g de beurre  
1 gros oignon (200 g), émincé  
2 c. s. de sucre roux  
1/4 c. c. de coriandre moulue  
1/4 c. c. de curcuma moulu  
1/4 c. c. de cardamome moulue  
1/2 c. c. de cumin moulu  
1/4 c. c. de poivre noir moulu  
2 c. s. de persil plat frais,  
haché menu

- 1 Versez l'eau dans une grande casserole, salez et portez à ébullition. Ajoutez les lentilles et le riz et faites cuire 15 minutes à découvert, jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. Retirez du feu, couvrez et laissez reposer 5 minutes.
- 2 Pendant ce temps, faites fondre la moitié du beurre dans une poêle et faites cuire l'oignon avec le sucre pendant 10 minutes, en remuant sans cesse, jusqu'à ce que l'oignon caramélise.
- 3 Faites fondre le reste du beurre et mélangez-le avec les épices dans un petit bol. Incorporez le tout au riz, avec le persil.
- 4 Servez le riz aux lentilles bien chaud, en décorant chaque bol d'un peu d'oignons caramélisés.

Par portion lipides 18,3 g ; 2 331 kJ

**Suggestion de présentation** Servez ce plat avec un curry de poisson balti (page 54) ou du porc vindaloo (page 94), accompagné de yaourt et d'un chutney de fruits (page 100).

## L'ASTUCE DU CHEF

Accompagné de légumes, ce plat constituera un repas végétarien très copieux. On peut le préparer un jour à l'avance et le conserver au réfrigérateur, dans un récipient fermé.



# Légumes sautés à la sauce hoisin

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES**

Voici une recette idéale pour les gens pressés, car elle cuit très rapidement.  
Vous pouvez varier les légumes à votre convenance.

**500 g de nouilles de riz fraîches**

**1 1/2 c. s. d'huile d'arachide**

**2 œufs légèrement battus**

**2 c. c. d'huile de sésame**

**1 carotte moyenne (120 g),  
en tranches fines**

**1 petit poivron rouge (150 g),  
en tranches fines**

**80 g de germes de soja**

**210 g de chou chinois,  
en lanières**

**3 ciboules, émincées**

**60 ml de sauce hoisin**

**1 c. s. de sauce de soja légère**

**2 c. c. de sambal oelek**

- 1 Rincez les nouilles sous l'eau chaude, puis égouttez-les. Transférez-les dans un grand plat creux et séparez-les à la fourchette.
- 2 Graissez légèrement un wok ou une grande poêle, faites chauffer l'ustensile, puis versez les œufs battus. Faites cuire l'omelette 3 minutes sans couvrir, jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Roulez-la étroitement et découpez-la en tranches fines.
- 3 Faites chauffer l'huile de sésame dans le wok et faites revenir la carotte jusqu'à ce qu'elle soit juste tendre. Ajoutez le poivron, les germes de soja, le chou et la ciboule et faites sauter le tout jusqu'à ce que les légumes soient juste tendres. Retirez du wok et réservez au chaud.
- 4 Faites chauffer le reste de l'huile d'arachide dans le wok et faites revenir les nouilles, les sauces et le sambal oelek, jusqu'à ce que la sauce épaississe et que les nouilles soient bien chaudes. Remettez les légumes dans le wok. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.
- 5 Servez ce sauté de légumes garni de tranches d'omelette.

Par portion lipides 13,9 g ; 1 746 kJ

**Suggestion de présentation** Ce plat accompagne à merveille un poisson ou un poulet grillé.





## Tofu frit aux légumes verts

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

*Vous pouvez utiliser du tofu frit tout prêt, en vente en grandes surfaces, ou le préparer vous-même (voir page 38).*

**1 c. s. d'huile d'arachide**  
**1 gros oignon (200 g),**  
**en tranches épaisses**  
**2 gousses d'ail, pilées**  
**1 c. s. de gingembre frais râpé**  
**2 piments rouges, hachés menu**  
**200 g de haricots verts**  
**250 g d'asperges**  
**500 g de pousses de bok choy,**  
**coupées en quatre**  
**500 g de choy sum,**  
**coupé grossièrement**  
**1 c. s. de nuoc môm**  
**2 c. s. de sauce aux piments doux**  
**2 c. s. de sucre roux**  
**60 ml de jus de citron vert**  
**300 g de tofu frit**  
**30 g de coriandre fraîche,**  
**hachée grossièrement**  
**30 g de menthe fraîche,**  
**hachée grossièrement**

- 1 Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites revenir l'oignon, l'ail, le gingembre et le piment.
- 2 Ajoutez les haricots et les asperges, et faites sauter le tout jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez le bok choy, le choy sum, les sauces, le sucre et le jus de citron vert. Laissez cuire jusqu'à ce que le bok choy soit juste flétri. Incorporez le tofu et les herbes et servez très chaud.

Par portion lipides 9,9 g ; 850 kJ

**Suggestion de présentation** Servez ces légumes en plat principal, après des rouleaux de printemps.

### L'ASTUCE DU CHEF

Presque tous les légumes conviennent pour cette recette, mais essuyez-les bien avant de les faire sauter, car l'humidité risque de les ramollir.

# Omelette vietnamienne

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

La menthe vietnamienne est une herbe très parfumée à feuilles étroites. C'est un ingrédient de base de la cuisine asiatique et elle sert à parfumer de très nombreux plats, des rouleaux de printemps aux soupes en passant par les salades et le laksa de Singapour. Vous pouvez la remplacer par de la menthe simple, mais le résultat ne sera pas le même.

**4 champignons shiitake séchés**

**8 œufs**

**125 ml de lait**

**1 c. s. de menthe vietnamienne fraîche, hachée menu**

**1 c. s. d'huile d'arachide**

**5 ciboules, émincées**

**2 gousses d'ail, pilées**

**230 g de tranches de pousses de bambou, en boîte, égouttées**

**1 carotte moyenne (120 g), en tranches fines**

**1 gros poivron rouge (350 g), en tranches fines**

**80 g de germes de soja**

**1 c. s. de sauce aux piments doux**

**2 c. s. de sauce de soja légère**

**1 c. s. de coriandre fraîche, hachée menu**

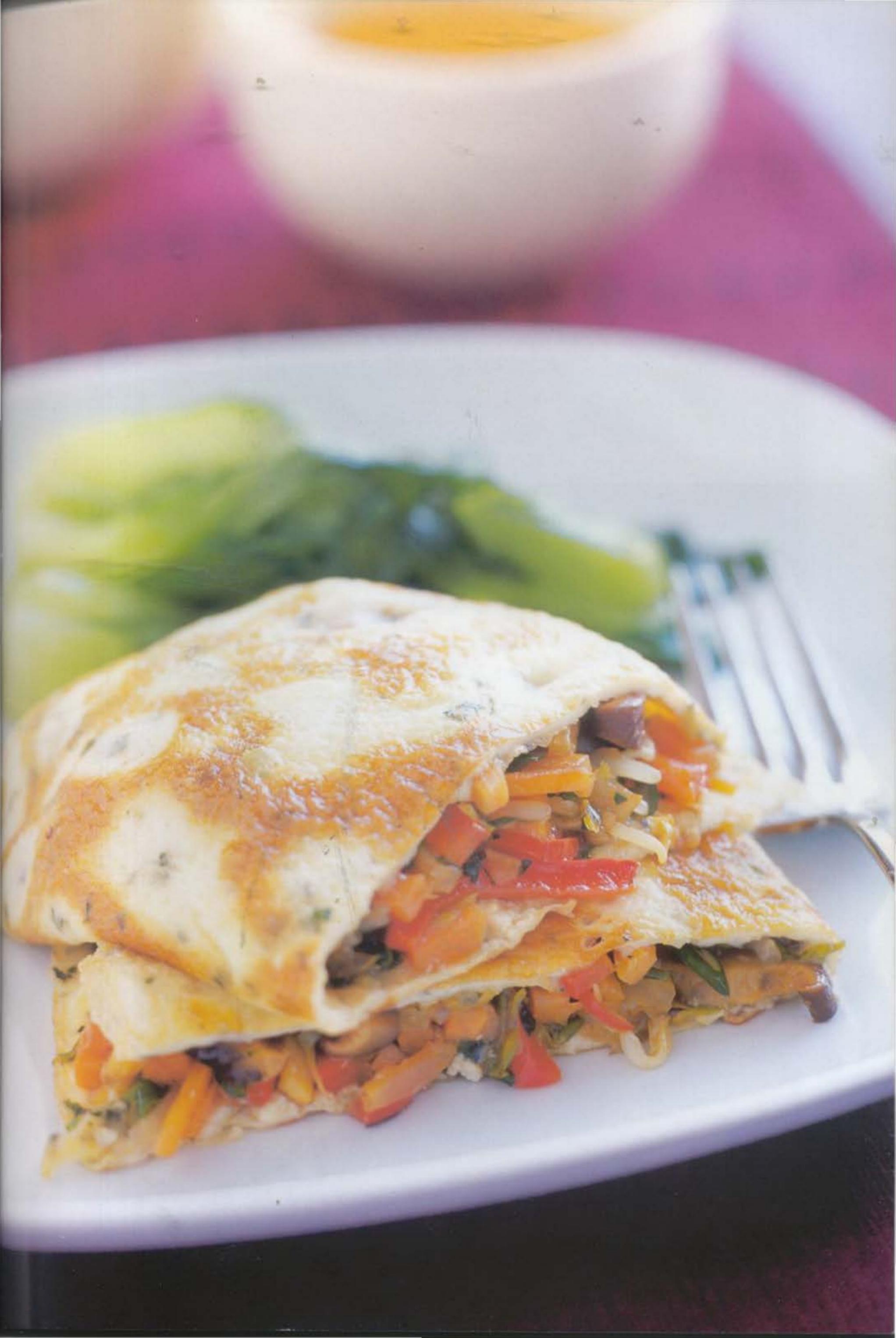
1. Faites tremper les champignons dans de l'eau bouillante. Laissez reposer 20 minutes, puis égouttez. Jetez les queues et découpez les chapeaux en tranches fines.
2. Battez vigoureusement les œufs avec le lait et la menthe dans un bol.
3. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une poêle et faites revenir la ciboule, l'ail et les pousses de bambou en remuant bien. Ajoutez la carotte et le poivron et laissez cuire jusqu'à ce que la carotte soit juste tendre. Ajoutez enfin les champignons, les germes de soja, les sauces et la coriandre, et faites chauffer le tout sans cesser de remuer. Retirez de la poêle et réservez au chaud.
4. Faites chauffer le reste d'huile dans la poêle. Versez un quart du mélange aux œufs et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'omelette soit presque ferme. Disposez un quart des légumes sur la moitié de l'omelette, puis refermez cette dernière sur la garniture et faites-la glisser sur une assiette de service. Répétez l'opération avec le reste des ingrédients.

**Par portion** lipides 16,7 g ; 1 077 kJ

**Suggestion de présentation** Ces omelettes sont délicieuses avec du bok choy cuit à la vapeur.

## L'ASTUCE DU CHEF

Si vous aimez les saveurs relevées, vous pouvez ajouter du piment frais émincé dans l'omelette.



# Légumes sautés au tofu

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES**

**250 g de nouilles de riz fines sèches**  
**2 c. s. d'huile d'arachide**  
**2 gousses d'ail, pilées**  
**1 c. s. de gingembre frais, râpé**  
**150 g de tofu frit**  
**2 carottes moyennes (240 g), en tranches fines**  
**1 poivron, en tranches fines**  
**250 g de brocolis chinois, coupés grossièrement**  
**80 ml de sauce aux huîtres**  
**80 ml de sauce de soja légère**  
**2 c. s. de mirin**  
**1 c. s. de sucre roux**  
**1 c. s. de Maïzena**

- 1 Plongez les nouilles dans de l'eau bouillante et laissez reposer jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez.
- 2 Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites revenir l'ail, le gingembre, le tofu, les carottes, le poivron et les brocolis jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres.
- 3 Dans un petit bol, mélangez les deux sauces, le mirin et le sucre, et délayez la Maïzena dans ce liquide. Versez le tout sur les légumes et portez à ébullition jusqu'à épaississement. Ajoutez alors les nouilles et faites-les réchauffer dans le reste de la préparation.

Par portion lipides 12,5 g ; 1 665 kJ

**Suggestion de présentation** Servez des rouleaux de printemps en entrée.

## L'ASTUCE DU CHEF

Le mirin est un vin de riz doux réservé à la cuisine. Il ne faut pas le confondre avec le saké, qui se boit. Vous pouvez remplacer le mirin par du vin blanc doux ou du xérès.

# Œufs à la sauce pimentée

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES**

*Ce plat, connu dans toute l'Indonésie sous le nom de sambal goreng telur, est facile à préparer. La recette originale est très épicée, mais vous pouvez l'accommoder à votre convenance en respectant les palais délicats. Pour une version moins relevée, réduisez la quantité de piments et ajoutez davantage de lait de coco.*

**2 c. c. de sambal oelek**  
**1 c. s. de noix de macadamia, hachées grossièrement**  
**2 oignons moyens (300 g), coupés grossièrement**  
**4 gousses d'ail, coupées en quatre**  
**2 c. s. de lemon-grass, haché grossièrement**  
**1 c. s. d'huile d'arachide**  
**500 ml de lait de coco**  
**160 ml de bouillon de légumes**  
**1 c. c. de galangal frais, râpé**  
**4 feuilles de citronnier kaffir**  
**8 œufs durs, coupés en deux**

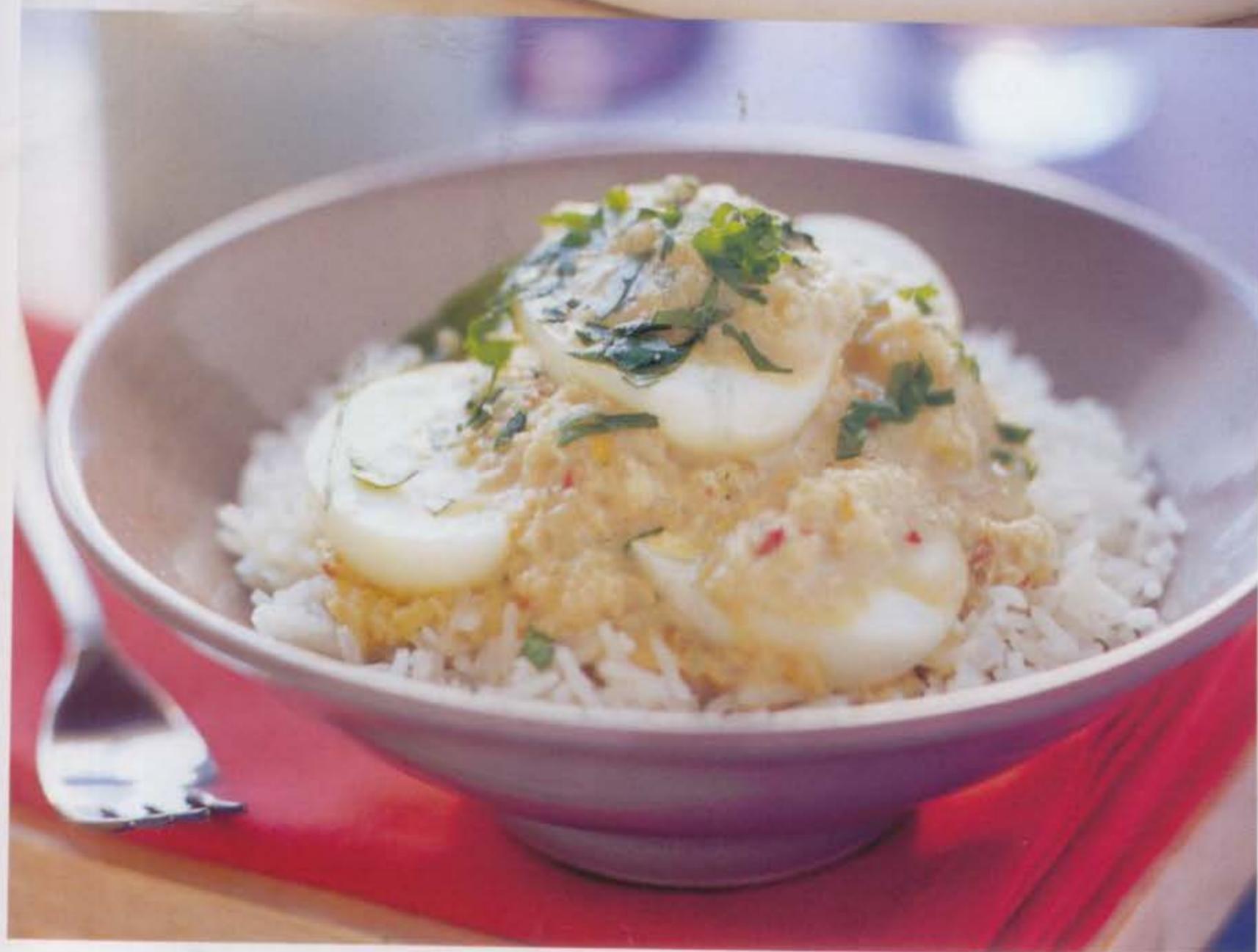
- 1 Mixez le sambal oelek, les noix, l'oignon, l'ail, le lemon-grass et l'huile jusqu'à obtention d'une pâte presque lisse.
- 2 Faites chauffer ce mélange dans un wok ou une grande poêle jusqu'à ce qu'il embaume. Versez le lait de coco, le bouillon, ajoutez le galangal et les feuilles de citronnier kaffir. Portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 5 minutes, en remuant constamment, jusqu'à épaississement de la sauce.
- 3 Ajoutez les œufs et prolongez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient chauds.

Par portion lipides 44,5 g ; 2 157 kJ

**Suggestion de présentation** Garnissez de coriandre fraîche hachée et servez avec un riz au jasmin.

## L'ASTUCE DU CHEF

Le sambal oelek est une pâte salée à base de piments moulus et de vinaigre, très employé pour relver les recettes. On peut aussi le proposer comme condiment, pour accompagner un plat.



# Poissons et fruits de mer

## Crevettes aux piments et aux graines de moutarde

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 7 MINUTES**

*Les graines de moutarde noires sont plus épicées et plus piquantes que les autres. Vous pourrez vous en procurer en grande surface ou dans les magasins diététiques.*

**20 grosses crevettes crues  
(1 kg)**  
**1/4 c. c. de curcuma moulu**  
**2 piments rouges, épépinés,  
hachés menu**  
**2 c. s. d'huile végétale**  
**2 c. s. de graines de moutarde  
noires**  
**2 gousses d'ail, pilées**  
**2 c. s. de coriandre fraîche,  
hachée menu**

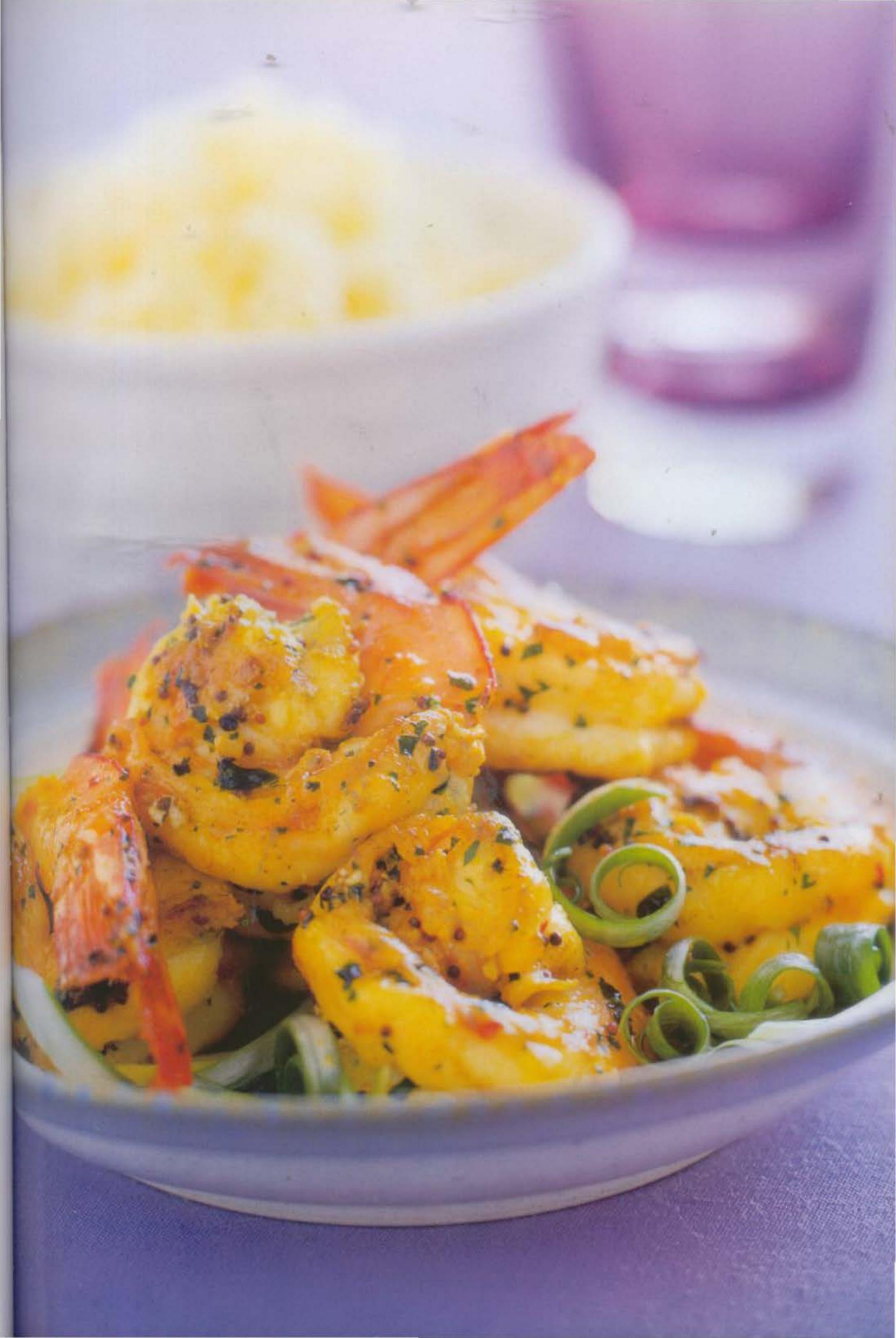
- 1 Décortiquez les crevettes et ôtez la veine centrale en laissant les queues intactes. Entaillez-les sur toute la longueur sans séparer les deux moitiés. Aplatissez-les légèrement.
- 2 Mettez le curcuma et les piments dans un bol et passez les crevettes dans ce mélange.
- 3 Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites revenir les graines de moutarde avec l'ail en remuant bien, jusqu'à ce que les graines commencent à sauter. Ajoutez alors les crevettes et faites cuire à feu vif jusqu'à ce qu'elles changent de couleur. Garnissez de coriandre et servez.

**Par portion** lipides 10,1 g ; 823 kJ

**Suggestion de présentation** Servez ces crevettes au piment avec du riz safrané, en les garnissant de ciboulette ou d'oignons de printemps.

### **L'ASTUCE DU CHEF**

Si vous aimez les plats épicés, hachez les piments entiers, sans retirer les graines et les membranes blanches.





## Curry de poisson

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES**

La cuisine balti se prépare traditionnellement dans un récipient particulier, le karahi, qui rappelle un peu le wok. À défaut, une grande poêle pourra faire l'affaire, l'essentiel étant de bien faire sauter les aliments.

**800 g de filets de poisson blanc**

**1 c. s. d'huile végétale**

**3 oignons moyens (450 g), émincés**

**2 gousses d'ail, pilées**

**1 c. s. de gingembre frais râpé**

**1 piment rouge, émincé**

**2 c. c. de curcuma moulu**

**1 c. c. de paprika doux**

**1 c. c. de cumin moulu**

**2 x 400 g de tomates pelées entières, en boîte**

**60 ml de crème de coco**

**30 g de coriandre fraîche, hachée menu**

**1 c. s. de menthe fraîche, hachée menu**

1 Coupez le poisson en morceaux de 2 cm.

2 Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites revenir l'oignon, l'ail, le gingembre, le piment et les épices.

3 Ajoutez les tomates concassées avec leur jus et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 10 minutes à découvert, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

4 Incorporez le poisson et la crème de coco, et portez à ébullition, puis laissez mijoter 10 minutes à feu doux sans couvrir, jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Au moment de servir, ajoutez la coriandre et la menthe.

Par portion lipides 12,9 g ; 1 491 kJ

**Suggestion de présentation** Servez avec des naans chauds (pains indiens en forme de galettes) et du riz basmati garni de menthe.

# Brochettes de poisson

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

*Votre poisson sera encore plus parfumé si vous utilisez des tiges de lemon-grass en guise de brochettes.*

**1 kg de filets de poisson blanc à chair ferme**  
**1 c. s. de menthe fraîche, hachée grossièrement**  
**1 c. s. de coriandre fraîche, hachée grossièrement**  
**1 c. s. de persil plat frais, haché grossièrement**  
**2 piments rouges, hachés menu**  
**2 c. s. de jus de citron**  
**1 c. s. d'huile d'arachide**  
**4 tiges de lemon-grass de 30 cm**

- 1 Coupez le poisson en morceaux de 2 cm.
- 2 Mélangez les herbes, le piment, le jus de citron et l'huile dans un bol moyen, et faites mariner le poisson dans ce mélange.
- 3 Enfilez les morceaux de poisson sur les brochettes et faites cuire au gril ou au barbecue après avoir graissé la grille.

Par portion lipides 10,1 g ; | 251 kJ

**Suggestion de présentation** Servez ce plat sur un lit de pommes de terre croustillantes et garnissez de quartiers de citron.

## L'ASTUCE DU CHEF

Si vous utilisez des brochettes en bambou, faites-les tremper dans l'eau au moins une heure avant utilisation pour éviter qu'elles ne brûlent et ne se fendent à la cuisson.



## Poisson vapeur à la noix de coco

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES**

Pour cette recette, choisissez un poisson de mer à chair blanche et ferme : rouget, dorade, bar...

- 200 g de coriandre fraîche, hachée grossièrement**
- 2 piments rouges, hachés grossièrement**
- 2 gousses d'ail, coupées en quatre**
- 20 g de gingembre frais, pelé, coupé grossièrement**
- 1 c. s. de graines de cumin**
- 50 g de noix de coco râpée**
- 1 c. s. d'huile d'arachide**
- 4 rougets entiers (1,8 kg)**

- 1 Mixez la coriandre, le piment, l'ail, le gingembre et les graines de cumin.
- 2 Mélangez cette préparation avec la noix de coco et l'huile dans un petit bol ; remuez bien.
- 3 Entaillez les poissons de chaque côté, puis déposez-les sur une grande feuille de papier aluminium. Enrobez-les du mélange d'épices en pressant bien. Repliez la feuille de papier aluminium sur le poisson.
- 4 Mettez le poisson dans un panier à vapeur et faites cuire 25 minutes environ au-dessus d'une grande casserole d'eau bouillante.

Par portion, lipides 15,8 g ; | 237 kJ

**Suggestion de présentation** Servez ce poisson avec du riz blanc et du bok choy sauté au gingembre et à l'ail.

### L'ASTUCE DU CHEF

Piquez le papier aluminium avec une brochette pour laisser la vapeur s'en échapper. Pour entailler le poisson, pratiquez des petites coupures superficielles en croisillons qui permettent à la chair d'absorber les parfums.



# Noix de Saint-Jacques aux piments

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

1 c. s. d'huile d'arachide  
32 noix de Saint-Jacques  
3 ciboules, émincées  
4 gousses d'ail, émincées  
50 g de gingembre frais, pelé,  
en tranches fines  
2 piments rouges, épépinés,  
hachés menu  
80 ml de sauce aux piments  
doux  
1 c. c. de nuoc-mâm  
2 c. c. de sucre roux  
125 ml de bouillon de poule  
30 g de coriandre fraîche,  
hachée grossièrement

- 1 Faites chauffer la moitié de l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites sauter les noix de Saint-Jacques en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'elles changent de couleur.
- 2 Faites chauffer le reste de l'huile dans le wok et faites revenir la ciboule avec l'ail, le gingembre et le piment jusqu'à ce qu'il blondisse.
- 3 Incorporez les sauces mélangées avec le sucre et le bouillon, puis portez à ébullition. Remettez les noix de Saint-Jacques dans le wok pour les réchauffer dans la sauce, garnissez de coriandre et servez aussitôt.

Par portion lipides 6,1 g ; 585 kJ

**Suggestion de présentation** Servez avec du riz au jasmin et un bol de piments hachés menu.

## L'ASTUCE DU CHEF

Pensez à utiliser les coquilles des noix de Saint-Jacques comme assiette de présentation.





## Encornets au sel et au poivre

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES**

500 g d'encornets  
 110 g de farine  
 2 c. s. de sel  
 2 c. s. de poivre noir moulu  
 huile végétale pour friture  
 150 g de mesclun

### Sauce aux piments

125 ml de sauce aux piments  
 doux  
 1 c. c. de nuoc môm  
 60 ml de jus de citron vert  
 1 gousse d'ail pilée

- 1 Coupez les encornets en deux dans le sens de la longueur ; entaillez la surface intérieure de chaque morceau en croi sillons. Coupez-les en lanières de 2 cm de large.
- 2 Mélangez la farine, le sel et le poivre dans un grand bol ; ajoutez les encornets. Enrobez-les de ce mélange, puis secouez-les pour éliminer l'excédent.
- 3 Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande casserole et faites sauter les encornets en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés sur toutes les faces. Égouttez-les sur du papier absorbant.
- 4 Servez les encornets sur un lit de mesclun, arrosés de sauce aux piments.

**Sauce aux piments** Mélangez les sauces, le jus de citron vert et l'ail dans un bocal muni d'un couvercle ; secouez bien.

Par portion lipides 12,2 g ; l 375 kJ

**Suggestion de présentation** Servez avec des quartiers de citron.

### L'ASTUCE DU CHEF

Mettez les encornets avec la farine dans un sac alimentaire en plastique. Fermez le sac, puis secouez-le délicatement. Retirez-les du sac et secouez-les pour éliminer l'excédent de farine.

# Poisson en papillotes

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES**

- 2 tiges de lemon-grass
- 60 g de coriandre fraîche, hachée grossièrement
- 1 c. c. de gingembre frais râpé
- 4 gousses d'ail, pilées
- 4 oignons de printemps (100 g), émincés
- 2 piments rouges, épépinés, hachés menu
- 4 filets de poisson blanc à chair ferme (1 kg)
- 1 citron vert, en tranches fines
- 1 c. s. d'huile végétale

- 1 Détaillez le lemon-grass en morceaux de 10 cm ; coupez chaque tronçon en deux dans le sens de la longueur.
- 2 Mélangez la coriandre, le gingembre, l'ail, l'oignon et le piment dans un petit bol.
- 3 Répartissez le lemon-grass entre quatre feuilles de papier aluminium ; posez le poisson dessus. Garnissez le poisson du mélange d'épices et de citron vert ; arrosez d'un peu d'huile.
- 4 Fermez les feuilles de papier aluminium et faites cuire ces papillotes 15 minutes à four moyen.
- 5 Pour servir, retirez le poisson du papier aluminium et jetez le lemon-grass.

Par portion lipides 10,3 g ; l 290 kJ

**Suggestion de présentation** Servez avec du riz vapeur parfumé à la noix de coco et des tranches de citron.

## L'ASTUCE DU CHEF

On peut aussi envelopper le poisson dans des feuilles de bananier préalablement blanchies.

# Sambal aux crevettes

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES**

- 40 crevettes moyennes crues (1 kg)
- 1 c. s. d'huile d'arachide
- 1 gros oignon (200 g), émincé
- 2 gousses d'ail, pilées
- 2 c. c. de gingembre frais râpé
- 1 c. s. de lemon-grass, haché menu
- 415 g de tomates pelées entières, en boîte
- 1 c. s. de sambal oelek
- 2 c. c. de jus de citron
- 1 c. c. de sucre
- 1 poivron rouge moyen (200 g), haché menu

- 1 Décortiquez les crevettes et ôtez la veine centrale en laissant les queues intactes.
- 2 Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites revenir l'oignon avec l'ail, le gingembre et le lemon-grass, en remuant jusqu'à ce qu'il blondisse.
- 3 Ajoutez les tomates concassées, le sambal oelek, le jus de citron, le sucre et le poivron. Portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter sans couvrir jusqu'à épaississement.
- 4 Ajoutez les crevettes et faites-les cuire en remuant, jusqu'à ce qu'elles changent de couleur.

Par portion lipides 5,8 g ; 875 kJ

**Suggestion de présentation** Servez avec du riz blanc parfumé au citron. Garnissez-le de zeste de citron en lamelles et d'oignon de printemps.

## L'ASTUCE DU CHEF

Le sambal oelek est une sauce aux piments. Vous pouvez adapter les quantités à votre convenance, selon que vous aimez ou non les plats très épicés.



# Poisson et fruits de mer sautés aux légumes asiatiques

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES**

Pour cette recette, choisissez de préférence un poisson blanc à chair ferme : dorade, rouget, brème, saint-pierre, julienne...

- 20 crevettes moyennes crues (500 g)**
- 500 g d'encornets**
- 500 g de filets de poisson blanc à chair ferme**
- 1 c. s. d'huile d'arachide**
- 5 ciboules, hachées grossièrement**
- 2 gousses d'ail, émincées**
- 50 g de gingembre frais, pelé, en tranches fines**
- 500 g de pousses de bok choy, parées, coupées grossièrement**
- 500 g de choy sum, paré, coupé grossièrement**
- 2 c. s. de sauce de soja légère**
- 2 c. s. de sauce aux huîtres**
- 1 c. s. de sauce aux piments doux**

- 1 Décortiquez les crevettes et ôtez la veine centrale en laissant les queues intactes. Coupez les encornets en deux. Entaillez la surface intérieure de chaque morceau. Détaillez-les en lanières de 5 cm de large. Découpez le poisson en morceaux de 3 cm.
- 2 Faites chauffer la moitié de l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites sauter les fruits de mer et le poisson en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur toutes les faces.
- 3 Faites chauffer le reste de l'huile dans le wok et faites revenir la ciboule avec l'ail et le gingembre.
- 4 Remettez le poisson et les fruits de mer dans le wok. Ajoutez le bok choy, le choy sum et les sauces mélangées ; prolongez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient juste flétris et chauds.

Par portion lipides 9,9 g ; | 531 kJ

**Suggestion de présentation** Des nouilles fraîches accompagneront à la perfection ce plat.

## **L'ASTUCE DU CHEF**

Pour un plat encore plus riche, ajoutez des noix de Saint-Jacques et de la chair de crabe.





## Salade de crevettes à la vietnamienne

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES**

*Les nouilles sont une des bases de la cuisine vietnamienne. On en déguste à tous les repas. Cette recette associe des nouilles à des crevettes, qui doivent être cuites à la dernière minute.*

**24 grosses crevettes crues  
(1 kg)**

**1 c. c. de sambal oelek**

**1 c. s. de gingembre frais, râpé**

**2 gousses d'ail, pilées**

**2 c. s. de coriandre fraîche,  
hachée grossièrement**

**2 c. s. de menthe fraîche,  
hachée grossièrement**

**1 c. s. d'huile d'arachide**

**60 ml de sauce de soja légère**

**60 ml de sauce aux huîtres**

**250 g de vermicelles de riz**

- 1 Décortiquez les crevettes et ôtez la veine centrale en laissant les queues intactes. Mélangez les crevettes avec le sambal oelek, le gingembre, l'ail et la moitié des herbes fraîches dans un grand plat creux.
- 2 Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites cuire les crevettes à feu vif, en petites quantités, en remuant jusqu'à ce qu'elles changent de couleur. Ajoutez la moitié des sauces mélangées et réchauffez le tout.
- 3 Mettez les vermicelles dans un bol moyen résistant à la chaleur ; couvrez-les d'eau bouillante. Laissez reposer jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres, puis égouttez.
- 4 Mélangez les vermicelles et le reste des sauces mélangées, la coriandre et la menthe. Garnissez de crevettes et servez.

**Par portion** lipides 6,3 g ; | 526 kJ

**Suggestion de présentation** Servez accompagné d'un bol de sauce de soja ou de nuoc môm.

### L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez aussi utiliser des vermicelles de soja.

# Omelette aux fruits de mer

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

12 œufs, légèrement battus  
4 ciboules, émincées  
1 c. s. d'huile végétale  
1 gousse d'ail, pilée  
1 petit piment rouge, épépiné,  
en tranches fines  
26 noix de Saint-Jacques,  
coupées en deux  
400 g de petites crevettes  
cuites, décortiquées  
400 g de chair de crabe, cuite  
2 c. s. de sauce de soja légère  
30 g de coriandre fraîche  
2 c. s. de menthe fraîche,  
hachée grossièrement

- 1 Battez les œufs et la ciboule ensemble dans un saladier.
- 2 Graissez légèrement une poêle antiadhésive. Versez le quart des œufs et faites cuire 3 minutes, jusqu'à ce que l'omelette soit ferme. Réservez au chaud et procédez de même avec le reste des œufs.
- 3 Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile dans le wok ou une grande poêle et faites revenir l'ail, le piment et les noix de Saint-Jacques.
- 4 Quand ces dernières sont cuites, ajoutez les crevettes, le crabe, la sauce de soja et les herbes ; remuez jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- 5 Répartissez la préparation sur les quatre omelettes, puis roulez ces dernières pour enfermer la garniture. Coupez chaque omelette en deux en diagonale.

Par portion lipides 22,2 g ; 1 956 kJ

**Suggestion de présentation** Servez cette omelette avec du riz frit et des légumes verts à la vapeur.



# Les volailles

## Poulet tikka au raïta

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES**

*La pâte à tikka s'achète toute prête dans les grandes surfaces ou les épiceries fines.*

**1 kg de blancs de poulet, parés**  
**150 g de pâte à tikka**

### **Raïta**

**200 g de yaourt**  
**1 petit concombre (130 g), pelé, épépiné, haché menu**  
**2 c. s. de menthe fraîche, hachée menu**  
**1 c. c. de cumin moulu**

1. Mélangez le poulet et la pâte à tikka dans un grand plat creux.
2. Faites cuire les blancs de poulet au four.
3. Servez le poulet avec le raïta.

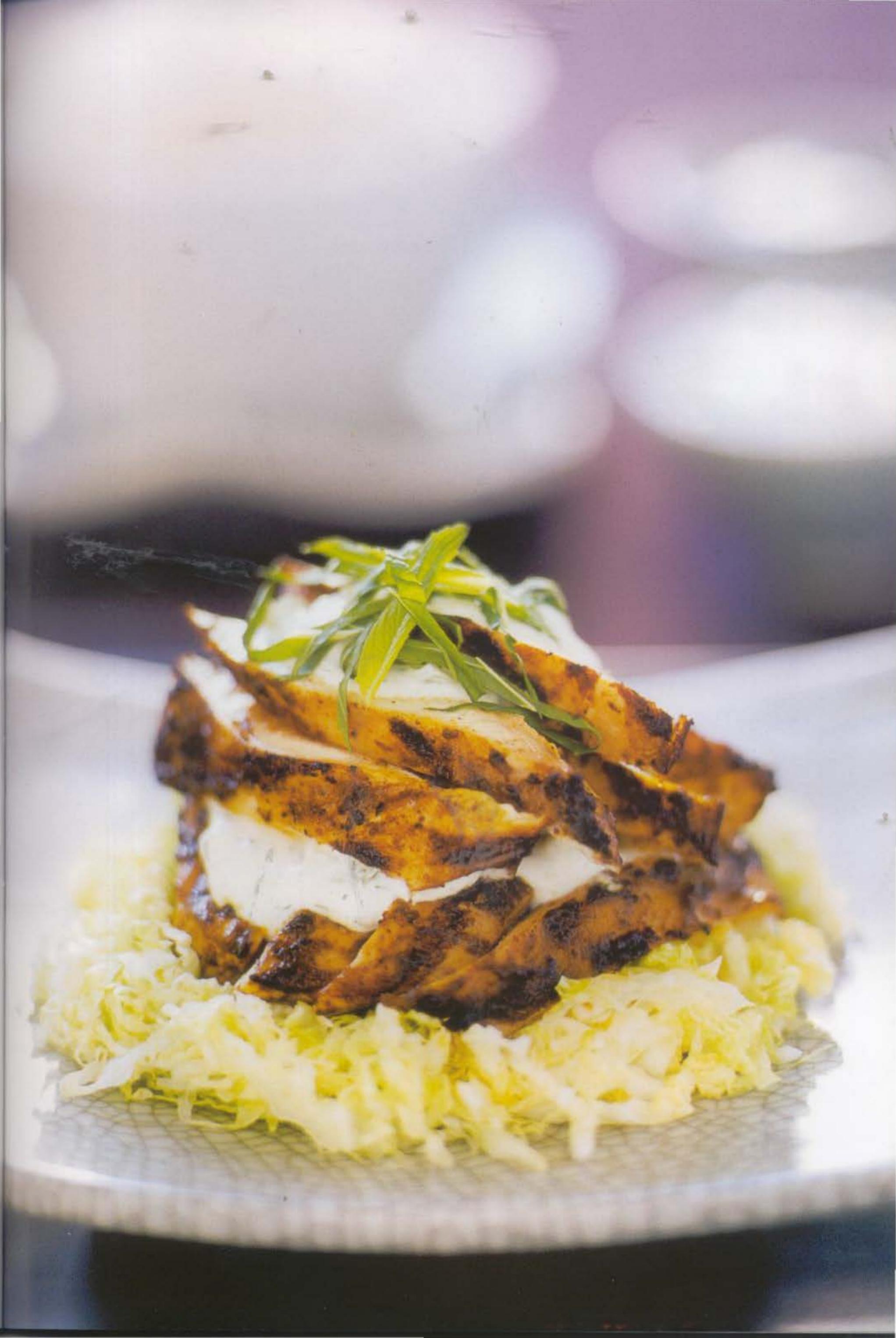
**Raïta** Mélangez tous les ingrédients dans un petit bol.

**Par portion** lipides 31,6 g ; 2 148 kJ

**Suggestion de présentation** Servez ce plat en entrée sur un lit de chou avec un chutney de mangue (page 100), ou en plat principal avec un riz basmati.

### **L'ASTUCE DU CHEF**

Vous pouvez également faire cuire le poulet en brochettes, sur des piques en bois. Faites tremper les brochettes dans l'eau au moins une heure avant utilisation pour éviter qu'elles ne brûlent en cours de cuisson.



# Poulet au citron

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

**4 blancs de poulet, coupés en deux (680 g)**  
**2 blancs d'œufs, légèrement battus**  
**75 g de farine blanche**  
**30 g de beurre**  
**2 c. s. d'huile végétale**  
**1 1/2 c. s. de Maïzena**  
**1 c. s. de sucre roux**  
**125 ml de jus de citron**  
**1/2 c. c. de gingembre frais, râpé**  
**1 c. c. de sauce de soja légère**  
**250 ml de bouillon de poule**

- 1 À l'aide d'un maillet à viande, écrasez délicatement les blancs de poulet entre deux feuilles de film étirable.
- 2 Plongez les blancs de poulet dans les blancs d'œufs. Enrobez-les de farine, puis secouez-les pour éliminer l'excédent.
- 3 Faites chauffer le beurre et l'huile dans une poêle. Faites frire le poulet des deux côtés puis réservez-le sur du papier absorbant.
- 4 Délayez la Maïzena et le sucre dans le jus de citron. Versez dans une petite casserole. Ajoutez le gingembre, la sauce de soja et le bouillon. Portez à ébullition en remuant jusqu'à ébullition.
- 5 Découpez le poulet et servez nappé de sauce.

Par portion lipides 25,3 g ; 2 011 kJ

**Suggestion de présentation** Garnissez de zeste de citron en lanières et servez avec des tranches de citron et un bol de riz blanc.





## Poulet malais

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 5 MINUTES • CUISSON 35 MINUTES**

*L'ayam perik, nom original de cette recette, se compose de morceaux de poulet marinés dans une sauce épicée à la noix de coco, puis cuits sur des braises. Vous pouvez aussi le faire cuire au four.*

1 c. s. de coriandre moulue  
 1 c. s. de cumin moulu  
 1 c. s. de graines de fenouil  
 1 c. c. de cannelle moulue  
 1/2 c. c. de curcuma moulu  
 2 piments rouges, épépinés et émincés  
 1/2 c. c. de concentré de tamarin  
 2 gousses d'ail, pilées  
 1 c. s. de lemon-grass, haché menu  
 2 c. c. de sucre de palme  
 1 c. s. d'huile d'arachide  
 125 ml de crème de coco  
 8 cuisses de poulet, désossées (1,2 kg)

- 1 Préchauffez le four à feu vif.
- 2 Mélangez les épices, le piment, le tamarin, l'ail, le lemon-grass, le sucre, l'huile et la crème de coco dans un grand bol ; remuez jusqu'à obtention d'une pâte.
- 3 Enrobez les morceaux de poulet de cette pâte, puis disposez-les sur une grille, dans un grand plat peu profond allant au four. Faites cuire à four chaud 15 minutes environ. Couvrez-les de papier aluminium et poursuivez la cuisson pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

Par portion lipides 27 g ; 1 760 kJ

**Suggestion de présentation** En Malaisie, ce plat est servi avec un nasi kerabu (riz aux herbes). Vous pouvez également le servir avec du riz blanc et une salade verte.

### L'ASTUCE DU CHEF

Pour permettre aux saveurs de se développer, faites mariner le poulet toute une nuit et entreposez-le au réfrigérateur dans un récipient fermé.

# Poulet yakitori

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES**

Parfois accompagnées de champignons, de lanières de poivron, de tranches d'oignons ou d'œufs de caille, ces brochettes peuvent être à base de blancs ou de cuisses de poulet, de foies de volaille ou de gésiers émincés. N'oubliez pas de tremper les brochettes en bambou dans de l'eau au moins une heure avant usage pour éviter qu'elles ne brûlent et ne se fendent à la cuisson.

- 1 kg de blancs de poulet**
- 60 ml de mirin**
- 125 ml de sauce de soja légère**
- 2 c. c. de gingembre frais râpé**
- 2 gousses d'ail, pilées**
- 1/4 c. c. de poivre noir moulu**
- 1 c. s. de sucre**

- 1 Découpez le poulet en morceaux de 2 cm.
- 2 Mélangez tous les ingrédients dans un grand plat creux, puis ajoutez le poulet et mélangez bien. Égouttez la viande au-dessus d'un petit bol. Réservez la marinade.
- 3 Enfilez les morceaux de poulet sur 12 brochettes en bambou. Faites cuire les brochettes au four ou au barbecue, en les retournant de temps en temps. Arrosez-les régulièrement de marinade en cours de cuisson.

Par portion lipides 13,8 g ; 1 614 kJ

**Suggestion de présentation** Servez ces brochettes avec le reste de marinade et du riz blanc.

## **L'ASTUCE DU CHÉF**

Le mirin est un vin de riz doux très employé dans la cuisine japonaise. Vous pouvez le remplacer par du xérès ou un vin blanc doux.



# Rouleaux de canard laqué

Pour 16 rouleaux.

**PRÉPARATION 30 MINUTES**

**1 canard au barbecue chinois**  
**16 galettes de riz carrées**  
**de 16,5 cm**  
**2 petits concombres (260 g),**  
**coupés dans le sens de**  
**la longueur, épépinés**  
**4 ciboules, en fines tranches**  
**dans le sens de la longueur**  
**50 g de pousses de pois**  
**mange-tout**  
**60 ml de sauce hoisin**  
**1 c. s. de sauce aux prunes**

- 1 Ôtez la peau du canard et découpez-le. Jetez les os et la peau ; détaillez la viande en tranches fines. Coupez le concombre en tronçons de 5 cm.
- 2 Faites tremper une galette de riz dans un bol d'eau chaude jusqu'à ce qu'elle ramollisse légèrement ; sortez-la délicatement de l'eau, puis étalez-la sur une planche. Séchez-la avec du papier absorbant. Disposez un peu de canard, de concombre, de ciboule, de pousses de mange-tout au centre de la galette avec 1 cuillerée à thé des sauces mélangées.
- 3 Rabattez la moitié inférieure de la galette. Repliez les côtés et roulez la galette pour enfermer la garniture, en laissant les pousses émerger légèrement à l'extrémité supérieure. Répétez l'opération avec les autres galettes et le reste des ingrédients.

Par portion lipides 3,3 g ; 387 kJ

**Suggestion de présentation** Ces rouleaux peuvent être servis en hors-d'œuvre, suivis d'un agneau à l'ail de Mongolie (page 88).

## L'ASTUCE DU CHEF

Ces rouleaux peuvent être préparés 1 jour à l'avance et conservés au réfrigérateur dans un récipient fermé. Vous pouvez doubler les proportions pour la sauce et en proposer une partie avec les rouleaux, dans des coupelles individuelles. Si vous ne pouvez pas vous procurer de pousses de mange-tout, remplacez-les par de la roquette.

# Curry de canard

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 5 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

**huile végétale**  
**1 gros oignon (200 g), émincé**  
**2 c. s. de pâte de curry rouge**  
**800 ml de lait de coco allégé**  
**1 canard au barbecue chinois,**  
**coupé grossièrement**  
**150 g de haricots verts, coupés**  
**grossièrement**

- 1 Graissez légèrement une grande casserole et faites revenir l'oignon en remuant jusqu'à ce qu'il blondisse.
- 2 Ajoutez la pâte de curry ; laissez cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange embaume. Ajoutez le lait de coco et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter.
- 3 Ajoutez le canard et les haricots ; prolongez la cuisson sans couvrir 5 minutes environ, jusqu'à ce que les haricots soient juste tendres. La sauce doit légèrement épaissir.

Par portion lipides 40 g ; 1 994 kJ

**Suggestion de présentation** Servez avec un riz au jasmin.

## L'ASTUCE DU CHEF

Les pâtes de curry achetées dans le commerce sont plus ou moins épicées selon les marques. Adaptez les quantités en conséquence.



# Poulet sauté à l'ail et au bok choy

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES**

*Cette recette ne contient pas de piment et convient donc à toute la famille.*

**750 g de blancs de poulet, en tranches fines**  
**75 g de farine blanche**  
**1 c. s. d'huile d'arachide**  
**6 gousses d'ail, pilées**  
**1 poivron rouge moyen (200 g), en tranches fines**  
**6 ciboules, émincées**  
**125 ml de bouillon de poule**  
**2 c. s. de sauce de soja légère**  
**500 g de bok choy, coupé grossièrement**

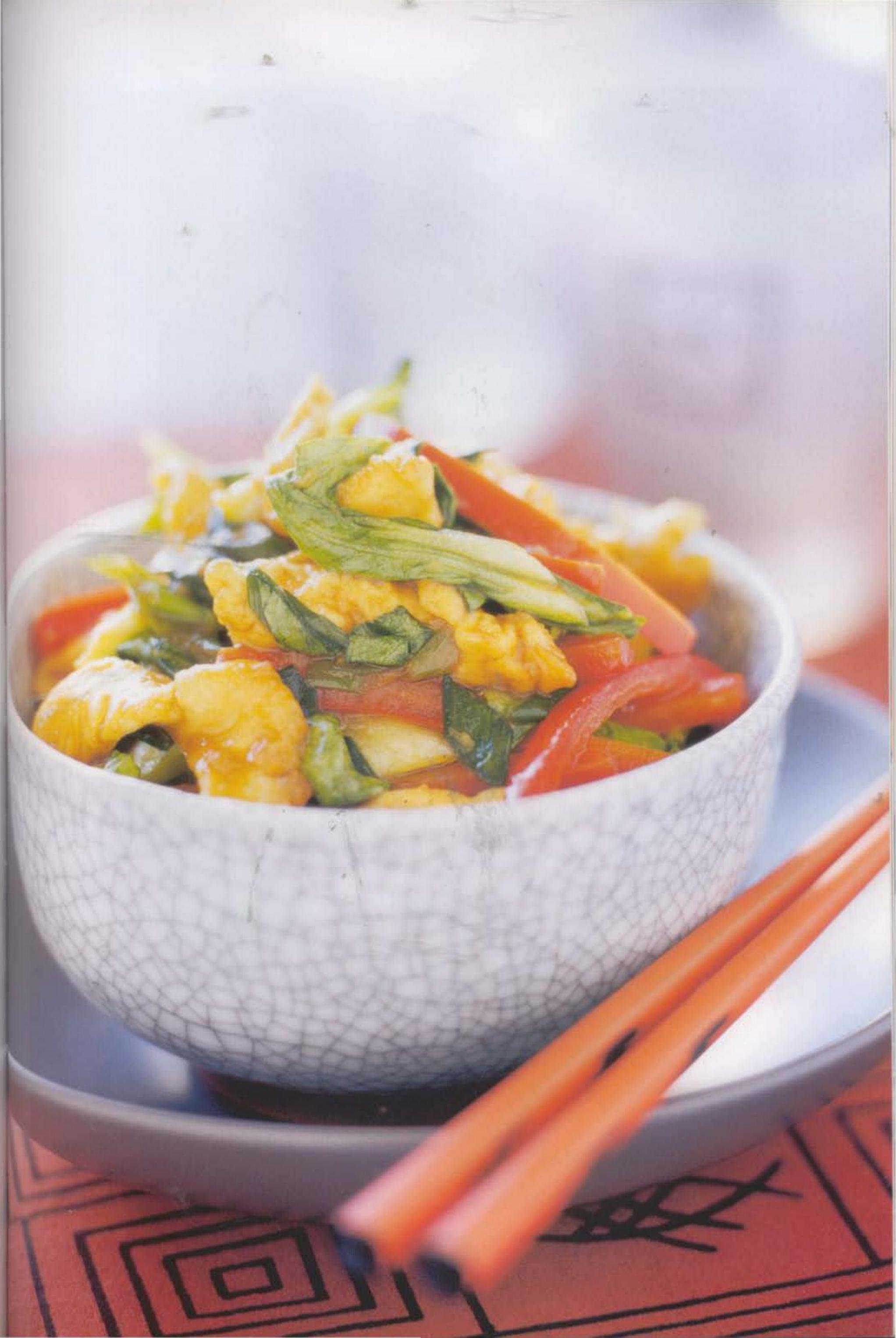
- 1 Enrobez le poulet de farine, puis secouez-le pour éliminer l'excédent.
- 2 Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites revenir le poulet en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces. Réservez au chaud.
- 3 Ajoutez l'ail, le poivron et la ciboule ; faites revenir le tout jusqu'à ce que le poivron soit tendre.
- 4 Remettez le poulet dans le wok avec le bouillon et la sauce. Portez à ébullition et faites cuire jusqu'à épaississement. Au moment de servir, ajoutez le bok choy et réchauffez-le jusqu'à ce qu'il soit juste flétri.

**Par portion** lipides 20,4 g ; 1 838 kJ

**Suggestion de présentation** Ce plat s'harmonise bien avec des nouilles frites croustillantes ou avec du riz blanc.

## **L'ASTUCE DU CHEF**

Vous pouvez remplacer le bok choy par un autre légume vert asiatique.





## Caille aux choux

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES**

Pour cette recette, nous avons utilisé de la menthe vietnamienne. Cette herbe très parfumée, également connue sous le nom de menthe cambodgienne ou laksa, est très utilisée en Asie du Sud-Est. Vous pouvez la remplacer par une autre variété de menthe.

**2 oignons moyens (300 g), émincés**  
**1 c. s. de sel**  
**4 cailles (780 g)**  
**60 ml de nuoc môm**  
**1 c. s. de sauce de soja légère**  
**2 c. s. de vin de riz**  
**1 gousse d'ail, pilée**  
**1 c. c. de gingembre frais râpé**  
**1 c. c. de poudre cinq-épices**  
**1/4 c. c. de poivre noir concassé**  
**2 c. s. de sucre**  
**60 ml de jus de citron vert**  
**60 ml de vinaigre blanc**  
**40 g de coriandre fraîche, hachée menu**  
**40 g de menthe vietnamienne, hachée menu**  
**210 g de chou chinois, en lanières**

- 1 Mélangez l'oignon et le sel dans un petit bol.
- 2 À l'aide d'un couteau pointu ou d'une paire de ciseaux, ouvrez les cailles le long de l'épine dorsale. Jetez cette dernière et aplatissez légèrement les cailles.
- 3 Mélangez 1 cuillerée à soupe de nuoc môm avec la sauce de soja, le vin, l'ail, le gingembre, la poudre cinq-épices et le poivre dans un grand bol. Ajoutez les cailles et enrobez-les de ce mélange.
- 4 Faites cuire les cailles au four sur une grille métallique graissée.
- 5 Pendant ce temps, rincez l'oignon pour éliminer le sel ; égouttez-le bien.
- 6 Mélangez le reste du nuoc môm, le sucre, le jus de citron vert, le vinaigre et les herbes dans un grand bol. Ajoutez le chou et l'oignon ; remuez bien. Répartissez la préparation entre quatre assiettes de service ; disposez les cailles dessus.

Par portion lipides 17,4 g ; | 504 kJ

**Suggestion de présentation** Accompagnez de riz au jasmin.

### L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez faire mariner les cailles toute une nuit au réfrigérateur, dans un récipient fermé.

# Salade de poulet Chiang mai

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES**

*Cette spécialité de la province de Chiang Mai, dans le nord-ouest de la Thaïlande, peut également se préparer avec du bœuf ou du porc.*

1 kg de poulet haché  
2 c. s. d'eau  
1 c. s. de riz blanc cuit,  
à longs grains  
1 c. c. d'huile de sésame  
80 ml de jus de citron vert  
1 c. s. de nuoc môm  
1 c. s. de sauce de soja légère  
4 ciboules, émincées  
2 piments rouges, épépinés,  
en tranches fines  
1 c. s. de lemon-grass,  
haché menu  
30 g de menthe fraîche,  
hachée grossièrement  
30 g de feuilles de coriandre  
fraîche, hachées grossièrement  
1 c. c. de racine de coriandre  
fraîche, hachée menu  
2 feuilles de laitue croquante  
moyennes

- 1 Faites cuire le poulet dans une grande casserole avec 2 cuillerées à soupe d'eau. Égouttez-le.
- 2 Faites chauffer le wok à sec et faites revenir le riz jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirez du feu et laissez refroidir. Mixez le riz en poudre fine.
- 3 Mélangez le poulet, le riz, l'huile, le jus de citron vert, les sauces, la ciboule, le piment, le lemon-grass et les herbes dans un grand plat creux.
- 4 Répartissez cette préparation sur les feuilles de laitue.

Par portion lipides 21,6 g ; | 729 kJ

**Suggestion de présentation** Servez en entrée, avec des tranches de citron, et faites suivre d'un poisson en papillotes.

## L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez remplacer le poulet par des restes de rôti de bœuf ou de poulet grillé. La viande doit être hachée menu.



# Poulet à la citronnelle

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 35 MINUTES**

L'arôme et la saveur intense du lemon-grass (en vente dans les grandes surfaces) agrémentent de nombreuses recettes asiatiques. Veillez à n'utiliser que la partie blanche de la tige.

**8 pilons de poulet (960 g)**  
**2 c. s. de lemon-grass, haché**  
**4 ciboules (100 g), hachées**  
**2 c. c. de nuoc môm**  
**1 c. c. de sambal oelek**  
**1 c. c. de sucre**  
**1 c. s. d'huile d'arachide**

- 1 Préchauffez votre four à feu moyen.
- 2 Mélangez tous les ingrédients dans un plat allant au four.
- 3 Faites cuire le poulet 35 minutes à four moyen, en le retournant une fois au cours de la cuisson.

Par portion lipides 15,1 g ; 1 084 kJ

**Suggestion de présentation** Servez avec du riz parfumé à la noix de coco et des brocolis chinois, arrosés d'un peu d'huile de sésame et de sauce aux huîtres chaudes.

## L'ASTUCE DU CHEF

Pour cette recette, vous pouvez utiliser n'importe quel morceau de poulet.





## Poulet au beurre

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 5 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES**

**80 g de beurre**

**1 oignon moyen (150 g), émincé**

**3 gousses d'ail, pilées**

**3 c. c. de paprika doux**

**2 c. c. de garam masala**

**2 c. c. de coriandre moulue**

**1/2 c. c. de poudre de piments**

**1 bâton de cannelle**

**2 c. s. de vinaigre blanc**

**425 g de purée de tomates,  
en boîte**

**1 c. s. de concentré de tomates**

**180 ml de bouillon de poule**

**750 g de filets de cuisse de  
poulet, coupés en quatre**

**250 ml de crème**

**140 g de yaourt**

- 1 Faites fondre le beurre dans une grande casserole et faites revenir l'oignon, l'ail, les épices et la cannelle jusqu'à ce que le mélange embaume.
- 2 Versez le vinaigre, la purée de tomates, le concentré de tomates et le bouillon ; portez à ébullition. Laissez mijoter 10 minutes environ, en remuant de temps en temps.
- 3 Ajoutez le poulet, la crème et le yaourt ; portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter sans couvrir 10 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

Par portion lipides 59,2 g ; 3 124 kJ

**Suggestion de présentation** Servez ce poulet avec un raita (yaourt au concombre et à la menthe), du riz basmati et des naans chauds (pains indiens en forme de galettes).

### L'ASTUCE DU CHEF

En Inde, ce plat est souvent préparé avec des restes de poulet tandoori.

# Nouilles sautées au canard laqué

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES**

**600 g de nouilles hokkien**  
**1 c. s. d'huile d'arachide**  
**2 gousses d'ail, pilées**  
**150 g de pois mange-tout**  
**1 gros poivron rouge (350 g), émincé**  
**1 canard au barbecue chinois, coupé en morceaux**  
**450 g de pousses de bok choy, coupées grossièrement**  
**1 c. s. de sauce de soja légère**  
**60 ml de sauce hoisin**  
**60 ml de bouillon de poule**

- 1 Rincez les nouilles sous l'eau chaude, puis égouttez-les. Transférez-les dans un grand plat creux ; séparez-les à la fourchette.
- 2 Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites sauter l'ail, les pois mange-tout et le poivron.
- 3 Ajoutez les nouilles, le canard, le bok choy, les sauces et le bouillon ; prolongez la cuisson jusqu'à ce que le canard soit chaud.

**Par portion** lipides 33,1 g ; 2 902 kJ

**Suggestion de présentation** Servez ce plat accompagné d'une coupelle de piments frais hachés et de coriandre.

## **L'ASTUCE DU CHEF**

Vous pouvez remplacer les nouilles hokkien par des nouilles fraîches aux œufs ou au riz.



# Curry de poulet à l'indonésienne

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

Ce curry de poulet à la noix de coco est un choix idéal pour ceux qui ne tiennent pas aux plats trop épicés.

1 c. s. d'huile d'arachide  
750 g de filets de cuisse de poulet, coupés grossièrement  
1 gros oignon (200 g), en tranches épaisses  
1 piment rouge, épépiné, haché menu  
2 gousses d'ail, pilées  
1 c. s. de gingembre frais râpé  
1 c. s. de noix de macadamia, hachées menu  
1 c. s. de coriandre moulue  
1 c. c. de cumin moulu  
1/2 c. c. de fenouil moulu  
1 bâton de cannelle  
800 ml de crème de coco  
1 c. s. de jus de citron

- 1 Faites chauffer la moitié de l'huile dans une grande poêle ; faites cuire le poulet, en petites quantités, jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces.
- 2 Faites chauffer le reste de l'huile dans la poêle et faites revenir l'oignon avec le piment, l'ail et le gingembre, en remuant bien. Ajoutez les noix et les épices ; prolongez la cuisson jusqu'à ce que le mélange embaume.
- 3 Remettez le poulet dans la casserole avec la crème de coco et le jus de citron. Portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 5 minutes sans couvrir, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.

Par portion lipides 62 g ; 3 158 kJ

**Suggestion de présentation** Servez ce curry avec du riz blanc et des légumes sautés. Garnissez-le de piments en tranches fines.

## L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez congeler des piments frais pour en avoir toujours sous la main. Ils sont d'ailleurs plus faciles à trancher et à hacher lorsqu'ils sont surgelés.

# Blancs de poulet au citron vert

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES**

Cette recette est facile à préparer et peu calorique. Vous pouvez remplacer le saké par du xérès ou un vin blanc sec.

12 feuilles de citronnier kaffir, en fines lanières  
80 ml de jus de citron vert  
2 c. c. de gingembre frais râpé  
4 blancs de poulet, coupés en deux (680 g)  
400 g de brocolis chinois, coupés en quatre  
**Sauce à l'ail et au soja**  
2 c. s. de sauce de soja légère  
2 c. s. de saké  
2 c. s. de sauce aux piments doux  
1 c. c. de sucre roux  
1 gousse d'ail, pilée  
1 c. s. de coriandre fraîche, hachée grossièrement

- 1 Mélangez les feuilles de citronnier, le jus de citron vert et le gingembre dans un petit bol.
- 2 Disposez chaque blanc de poulet sur une grande feuille de papier aluminium ; arrosez de sauce au citron et au gingembre (étape 1). Refermez la feuille aluminium sur le poulet.
- 3 Faites cuire les papillotes 15 minutes à la vapeur, dans un panier en bambou.
- 4 Juste avant de servir, ajoutez les brocolis dans le panier en bambou ; prolongez la cuisson jusqu'à ce que les brocolis soient cuits. Servez le poulet et les brocolis avec la sauce à l'ail et au soja.

**Sauce à l'ail et au soja** Mélangez tous les ingrédients dans un petit bol.

Par portion lipides 9,8 g ; 1 174 kJ

**Suggestion de présentation** Servez ce plat avec du riz blanc.

## L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez aussi faire cuire le poulet au micro-ondes, dans un plat (ne pas utiliser de papier aluminium).



# Poulet sauté aux haricots verts chinois et au basilic thaï

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 5 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

*Dans cette recette, nous utilisons du basilic thaï, très parfumé. Vous pouvez le remplacer par une variété plus courante.*

**700 g de haricots verts chinois**

**1 c. s. d'huile d'arachide**

**880 g de filets de cuisse de poulet, coupés en morceaux**

**2 oignons blancs moyens (300 g), en tranches épaisses**

**2 gousses d'ail, pilées**

**1 c. c. de poudre cinq-épices**

**125 ml de sauce aux huîtres**

**2 c. s. de sauce de soja légère**

**75 g de noix de Cajou, grillées**

**60 g de feuilles de basilic thaï**

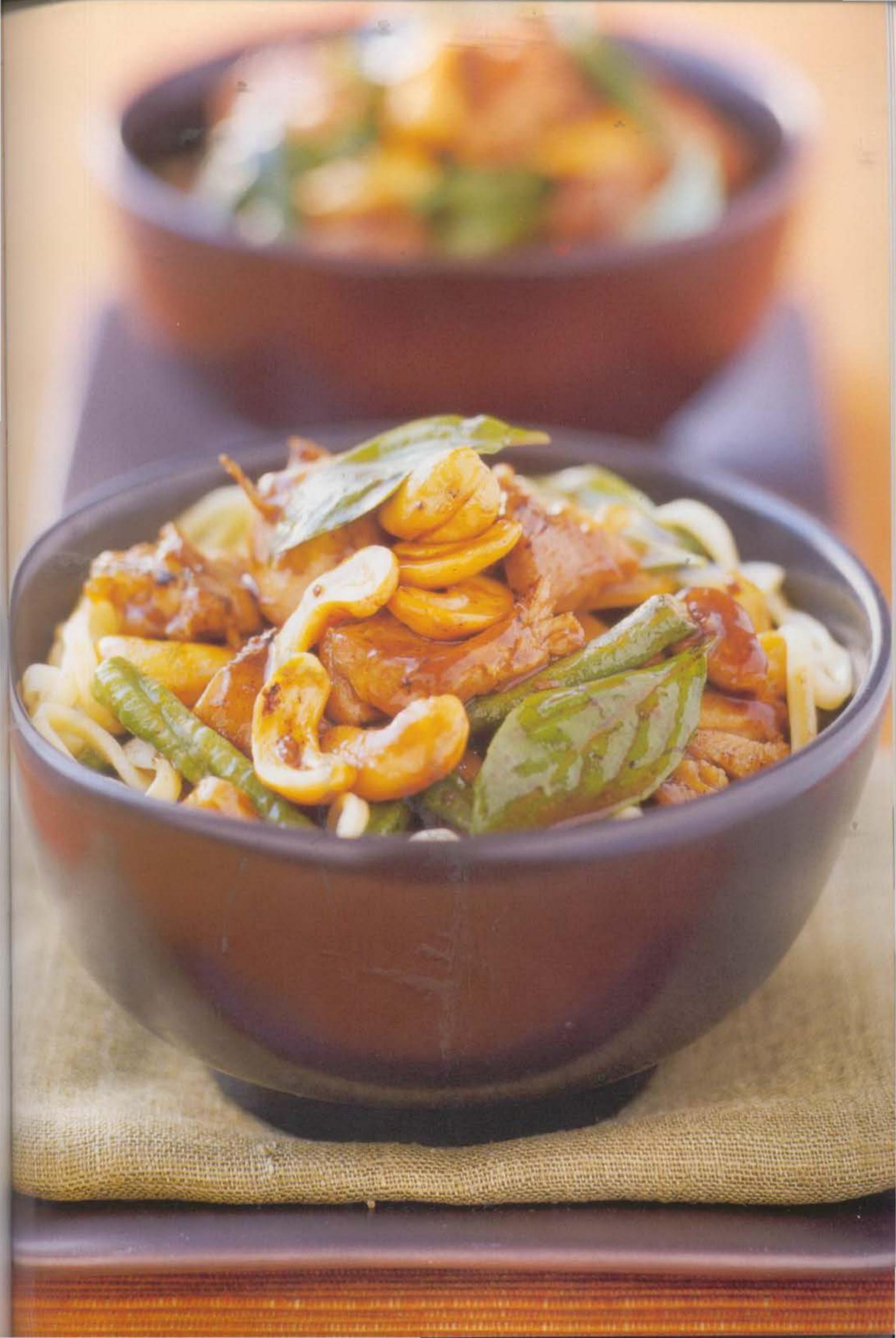
- 1 Coupez les haricots en tronçons de 5 cm.
- 2 Faites chauffer la moitié de l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites sauter le poulet en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'il soit doré. Réservez.
- 3 Faites chauffer le reste de l'huile dans le wok et faites revenir les oignons avec l'ail et la poudre cinq-épices. Ajoutez les haricots et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Remettez le poulet dans le wok, avec les sauces et les noix de Cajou. Portez à ébullition jusqu'à épaississement de la sauce. Incorporez le basilic au moment de servir.

**Par portion** lipides 30,7 g ; 2 353 kJ

**Suggestion de présentation** Ce plat est succulent avec des nouilles sautées ou du riz au jasmin.

## **L'ASTUCE DU CHEF**

Si vous ne trouvez pas de haricots verts chinois, remplacez-les par une variété plus courante.



# Les viandes

## Bœuf teriyaki

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES**

Cette recette de bœuf grillé originaire du Japon est très facile à préparer. Nous la servons avec de jeunes épis de maïs, mais vous pouvez varier les plaisirs en utilisant des lanières de poivron grillé ou des pois mange-tout parés.

**125 ml de mirin**

**80 ml de sauce de soja légère**

**50 g de sucre roux**

**1 c. s. de saké**

**1 c. s. de gingembre frais râpé**

**1 gousse d'ail, pilée**

**1 c. c. d'huile de sésame**

**1 c. s. de graines de sésame**

**750 g de filet de bœuf, en tranches fines**

**300 g de jeunes épis de maïs frais, coupés en deux**

**2 ciboules, en tranches fines**

- 1 Mélangez le mirin, la sauce de soja, le sucre, le saké, le gingembre, l'ail, l'huile et les graines de sésame dans un grand plat creux. Ajoutez le bœuf et le maïs ; laissez mariner 5 minutes.
- 2 Égouttez le bœuf et le maïs au-dessus d'une casserole moyenne ; réservez la marinade.
- 3 Faites cuire le bœuf et le maïs en plusieurs fois au four, sur une grille métallique graissée, jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur toutes les faces.
- 4 Pendant ce temps, portez la marinade à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 5 minutes sans couvrir.
- 5 Servez le bœuf et le maïs arrosés d'un peu de marinade chaude ; garnissez de ciboule.

**Par portion** lipides 12,7 g ; 1 819 kJ

**Suggestion de présentation** Servez avec des nouilles sautées.

### L'ASTUCE DU CHEF

Cette recette peut également se préparer avec du porc, du poulet ou du poisson.



# Agneau à l'ail de Mongolie

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES**

*Ce grand classique de la cuisine chinoise s'inspire d'un plat rustique des bergers mongols : de l'agneau braisé consommé avec une grande quantité d'ail.*

**750 g de filet d'agneau,  
en tranches fines**  
**3 gousses d'ail, pilées**  
**60 ml de sauce de soja légère**  
**80 ml de xérès**  
**1 c. s. de Maïzena**  
**2 c. s. d'huile végétale**  
**1 c. s. de sucre roux**  
**1 c. c. d'huile de sésame**  
**8 ciboules, émincées**

- 1 Mélangez l'agneau, l'ail, la moitié de la sauce de soja, la moitié du xérès et la Maïzena dans un grand plat creux ; remuez bien.
- 2 Faites chauffer l'huile végétale dans un wok ou une grande poêle et faites revenir l'agneau, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
- 3 Ajoutez le reste de sauce de soja et de xérès, le sucre et l'huile de sésame ; portez à ébullition et laissez cuire jusqu'à épaississement de la sauce. Retirez le wok du feu. Incorporez la ciboule.

Par portion lipides 17,2 g ; 1 546 kJ

**Suggestion de présentation** Servez ce plat avec du riz blanc et des pousses de bok choy sautées au gingembre.

## L'ASTUCE DU CHEF

Pour une saveur plus relevée, ajoutez des piments rouges finement hachés dans la marinade. Vous pouvez faire mariner la viande un jour à l'avance et la conserver au réfrigérateur.





## Porc tonkatsu

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES**

Originare du Japon, le tonkatsu se compose de tranches de porc frites en chapelure, servies avec une sauce épaisse. Pour plus d'authenticité, procurez-vous de la chapelure japonaise (panko) et de la moutarde japonaise (karashi). Vous les trouverez l'une et l'autre dans les épiceries asiatiques.

**2 escalopes de porc (800 g)**  
**2 c. s. de sauce de soja légère**  
**2 c. s. de mirin**  
**1 gousse d'ail, pilée**  
**1 œuf, légèrement battu**  
**200 g de chapelure japonaise**  
**huile végétale pour friture**  
**2 c. s. de gingembre rose**

### Sauce tonkatsu

**1 c. s. de sauce Worcestershire**  
**80 ml de sauce tomate**  
**1 c. c. de sauce de soja légère**  
**2 c. s. de saké**  
**1 c. c. de moutarde japonaise**

- 1 À l'aide d'un maillet à viande, aplatissez délicatement la viande entre deux feuilles de film étirable.
- 2 Mélangez la sauce de soja, le mirin et l'ail dans un grand bol creux. Ajoutez le porc ; remuez bien. Plongez ensuite les tranches de porc dans l'œuf, puis enrobez-les de chapelure.
- 3 Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites frire la viande en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'elle soit dorée sur toutes les faces et cuite à point. Égouttez sur du papier absorbant.
- 4 Coupez le porc en tranches fines et garnissez de gingembre. Servez la sauce tonkatsu à part.

**Sauce tonkatsu** Mélangez tous les ingrédients dans un petit bol ; remuez bien.

**Par portion** lipides 33,7 g ; 2 953 kJ

**Suggestion de présentation** Servez ce porc tonkatsu avec du chou blanc en fines lanières et du riz à la vapeur.

### L'ASTUCE DU CHEF

Cette recette sera meilleure si vous choisissez du filet mignon.

# Travers de porc aux épices

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES**

- 1,5 kg de travers de porc, parés**
- 180 ml de sauce de soja légère**
- 1 œuf, légèrement battu**
- 35 g de farine blanche**
- 2 c. s. d'huile végétale**
- 125 ml de vin de riz**
- 100 g de sucre roux**
- 60 g de graines de moutarde jaunes**
- 40 g de coriandre fraîche, hachée grossièrement**
- 3 gousses d'ail, pilées**
- 1 c. s. de gingembre frais râpé**
- 3 c. c. de piment séché, en paillettes**
- 1 c. c. de poudre cinq-épices**
- 1/2 c. c. de poivre de Cayenne**

- 1 Coupez les travers en petits morceaux.
- 2 Mettez-les dans une grande casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 10 minutes sans couvrir, jusqu'à ce qu'ils soient presque cuits. Égouttez, puis faites sécher sur du papier absorbant.
- 3 Mélangez 60 ml de sauce de soja, l'œuf et la farine dans un grand plat creux. Ajoutez les travers. Remuez pour bien les enrober de sauce.
- 4 Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites sauter les travers en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réservez.
- 5 Mettez les autres ingrédients dans le wok et faites cuire à feu vif, en remuant sans cesse, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Remettez les travers dans le wok et réchauffez le tout.

**Par portion** lipides 17,7 g ; 2 066 kJ

**Suggestion de présentation** Servez avec du riz blanc. Présentez devant chaque convive un bol d'eau tiède contenant quelques tranches de citron en guise de rince-doigts.

## **L'ASTUCE DU CHEF**

Ces travers de porcs peuvent se préparer un jour à l'avance et se conserver au réfrigérateur.





## Boeuf au satay

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES**

**1 c. c. d'huile d'arachide**  
**1 petit oignon (80 g), émincé**  
**2 gousses d'ail, pilées**  
**2 piments rouges, épépinés, hachés menu**  
**1/4 c. c. de pâte de crevettes**  
**140 g de beurre de cacahuètes avec morceaux**  
**1 c. s. de sucre roux**  
**1 c. c. de sauce de soja légère**  
**125 ml de lait de coco**  
**750 g de bœuf, grossièrement coupé**  
**60 ml de bouillon de bœuf**

- 1 Faites chauffer l'huile dans une casserole et faites revenir l'oignon avec l'ail et les piments, en remuant régulièrement. Ajoutez la pâte de crevettes, le beurre de cacahuètes, le sucre et la sauce de soja. Versez progressivement la crème de coco et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 1 minute sans couvrir, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Laissez refroidir 5 minutes.
- 2 Mélangez le bœuf et la moitié de la sauce dans un grand bol ; enfilez les morceaux de bœuf sur 12 brochettes en bambou.
- 3 Faites-les cuire au four sur une grille métallique graissée, jusqu'à ce que la viande soit dorée sur toutes les faces.
- 4 Pendant ce temps, versez le bouillon et le reste de la sauce dans une casserole et réchauffez le tout à feu doux, en remuant régulièrement.
- 5 Servez les brochettes de bœuf avec cette sauce répartie dans des coupelles individuelles.

Par portion lipides 34 g ; 2 282 kJ

**Suggestion de présentation** Servez ce plat avec du riz blanc et des concombres en tranches.

### L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez remplacer le bœuf par du poulet, du porc ou de l'agneau.

# Sauté de porc aux épices

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

- 1 c. s. d'huile d'arachide
- 1 kg de filet de porc, en tranches fines
- 1 oignon moyen (150 g), émincé
- 2 piments rouges, en tranches fines
- 1 c. s. de lemon-grass, haché menu
- 1 c. s. de grains de poivre vert, hachés grossièrement
- 1 c. s. de sucre de palme, râpé
- 1 c. s. de galangal frais, râpé
- 2 feuilles de citronnier kaffir, en fines lanières
- 2 c. s. de pâte de curry verte
- 100 g d'aubergines thaïes, coupées en deux
- 250 ml de crème de coco
- 30 g de feuilles de basilic frais

- 1 Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites sauter le porc et l'oignon, jusqu'à ce que la viande soit dorée sur toutes les faces et cuite à point. Réservez au chaud.
- 2 Ajoutez le piment, le lemon-grass, les grains de poivre, le sucre, le galangal, les feuilles de citronnier et la pâte de curry ; faites chauffer le tout jusqu'à ce que le mélange embaume.
- 3 Remettez le porc dans le wok avec les aubergines et la crème de coco. Prolongez la cuisson jusqu'à ce que les aubergines soient juste tendres. Incorporez le basilic et servez aussitôt.

Par portion lipides 27 g ; 2 136 kJ

Suggestion de présentation Servez avec du riz blanc.

## L'ASTUCE DU CHEF

Le galangal est une racine à la saveur poivrée. Vous pouvez le remplacer par du gingembre frais.



# Curry d'agneau aux épinards

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES**

Appelée saag gosht en Inde, cette recette est l'une de nos préférées. Vous pouvez utiliser des épinards frais, mais il faudra les faire blanchir dans de l'eau bouillante, puis les mixer avant utilisation.

**2 c. s. d'huile végétale**  
**750 g de filet d'agneau,**  
**en tranches fines**  
**2 oignons moyens (300 g),**  
**émincés**  
**3 gousses d'ail, pilées**  
**2 c. c. de gingembre frais, râpé**  
**1 c. c. de poudre de piments**  
**1 bâton de cannelle**  
**5 clous de girofle**  
**2 gousses de cardamome,**  
**concassées**  
**2 c. c. de coriandre moulue**  
**2 c. c. de curcuma moulu**  
**1 c. s. de garam masala**  
**2 c. c. de graines de moutarde**  
**noires**  
**2 c. s. de concentré de tomates**  
**600 ml de babeurre**  
**120 g de crème aigre**  
**600 g d'épinards surgelés**

- 1 Faites chauffer la moitié de l'huile dans une grande casserole et faites cuire l'agneau jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces. Réservez au chaud.
- 2 Faites chauffer le reste d'huile dans la même casserole et faites revenir l'oignon avec l'ail et le gingembre. Ajoutez les épices et le concentré de tomates ; prolongez la cuisson jusqu'à ce que le mélange embaume.
- 3 Remettez l'agneau dans la casserole avec le babeurre, la crème aigre et les épinards et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 15 minutes sans couvrir, jusqu'à épaississement de la sauce.

Par portion lipides 32,6 g ; 2 417 kJ

**Suggestion de présentation** Servez avec du riz basmati, un raita (yaourt au concombre et à la menthe) et des naans chauds.

## L'ASTUCE DU CHEF

Pressez les épinards entre vos mains pour éliminer le maximum d'eau.

# Porc vindaloo

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES**

Le vindaloo est une spécialité de Goa, ancien État portugais situé sur la côte ouest de l'Inde. Vous pouvez préparer la pâte vous-même ou l'acheter toute prête.

**750 g de filet de porc**  
**1 c. s. d'huile végétale**  
**2 gros oignons (400 g), émincés**  
**150 g de pâte de curry vindaloo**  
**2 poivrons rouges moyens**  
**(400 g), en tranches fines**  
**1 c. s. de Maïzena**  
**250 ml d'eau**  
**80 ml de jus de citron vert**  
**2 ciboules, émincées**

- 1 Coupez le porc en morceaux de 2,5 cm.
- 2 Faites chauffer l'huile dans une grande casserole et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il blondisse. Ajoutez la viande, la pâte de curry et le poivron. Prolongez la cuisson 5 minutes en remuant sans cesse, jusqu'à ce que le porc soit cuit à point.
- 3 Délayez la Maïzena dans l'eau, et versez ce mélange dans la casserole. Portez à ébullition jusqu'à épaississement de la sauce. Baissez le feu et laissez mijoter 20 minutes à découvert, jusqu'à ce que le porc soit tendre. Retirez la casserole du feu ; incorporez le jus de citron vert et la ciboule émincée.

Par portion lipides 20,9 g ; 1 828 kJ

**Suggestion de présentation** Servez avec du riz basmati et du raita (yaourt au concombre et à la menthe).



# Rouleaux de porc au tofu

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES**

Vous trouverez des poches de tofu frites et du riz kashihikari dans la plupart des épiceries asiatiques. Un riz blanc à grains ronds pourra également faire l'affaire.



Ouvrez délicatement les poches de tofu.



Farcissez les poches, puis fermez-les avec un brin de ciboulette.

**100 g de riz kashihikari**  
**2 c. c. d'huile d'arachide**  
**2 ciboules, émincées**  
**1 gousse d'ail, pilée**  
**1/2 c. c. de gingembre frais, râpé**  
**2 piments rouges, épépinés, hachés menu**  
**350 g de porc haché**  
**12 poches de tofu frit assaisonné**  
**12 tiges de ciboulette**

## Sauce au citron vert et au sésame

**60 ml de sauce de soja légère**  
**2 c. s. de vinaigre de riz assaisonné**  
**1 c. c. de sucre**  
**1 c. s. de jus de citron vert**  
**2 gouttes d'huile de sésame**

- 1 Faites cuire le riz dans une grande casserole d'eau bouillante. Égouttez-le.
- 2 Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir la ciboule avec l'ail, le gingembre et le piment. Ajoutez le porc et prolongez la cuisson en remuant jusqu'à ce que la viande soit cuite à point. Ajoutez le riz et mélangez bien.
- 3 Ouvrez délicatement une poche de tofu sur un grand côté en glissant délicatement les doigts dans les angles. Remplissez-la d'une partie de la garniture en veillant à ne pas déchirer la poche. Nouez un brin de ciboulette autour. Répétez l'opération avec le reste des ingrédients. Servez ces poches accompagnées de sauce au citron vert et au sésame.

**Sauce au citron vert et au sésame** Mélangez tous les ingrédients dans un petit bol.

**Par portion** lipides 13,1 g ; | 345 kJ

## L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez remplacer la ciboulette par des tiges de ciboule.





## Porc sauce aigre-douce

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

**750 g de filet de porc**  
**35 g de Maïzena**  
**440 g d'ananas en morceaux,**  
**avec leur jus**  
**huile végétale**  
**1 c. s. d'huile d'arachide**  
**1 oignon moyen (150 g),**  
**en tranches épaisses**  
**1 poivron rouge moyen (200 g),**  
**coupé grossièrement**  
**1 poivron vert moyen (200 g),**  
**coupé grossièrement**  
**1 branche de céleri parée**  
**(75 g), coupée grossièrement**  
**2 c. s. de sauce tomate**  
**2 c. s. de sauce aux prunes**  
**2 c. s. de sauce de soja légère**  
**60 ml de vinaigre blanc**  
**1 c. s. de Maïzena,**  
**supplémentaire**  
**60 ml de bouillon de poule**

- 1 Découpez le porc en tranches de 1 cm d'épaisseur. Enrobez-le de Maïzena, puis secouez les morceaux pour éliminer l'excédent.
- 2 Égouttez l'ananas au-dessus d'un petit bol ; réservez le jus et les fruits dans deux récipients.
- 3 Faites chauffer l'huile végétale dans une poêle et faites sauter le porc, jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces. Égouttez-le sur du papier absorbant.
- 4 Faites chauffer l'huile d'arachide dans un wok ou une grande poêle et faites revenir l'oignon. Ajoutez les poivrons et le céleri ; prolongez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient juste tendres.
- 5 Mélangez les sauces, le vinaigre et le reste de la Maïzena délayée dans le bouillon et le jus d'ananas. Versez sur les légumes et portez à ébullition jusqu'à épaississement de la préparation.
- 6 Ajoutez le porc et l'ananas et réchauffez le tout.

Par portion lipides 19,5 g ; 1 986 kJ

**Suggestion de présentation** Servez ce plat avec du riz blanc cuit à la vapeur et des chips de crevettes.

### L'ASTUCE DU CHEF

La viande sera plus facile à trancher si vous l'enveloppez dans du film étirable et que vous la gardez une heure au congélateur avant de la trancher.

# Agneau de Bali

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

Le ketjap manis, une sauce au soja épaisse et douce, d'origine indonésienne, s'achète dans les épiceries asiatiques et la plupart des supermarchés. La pâte de crevettes est parfois vendue sous le nom de trasi ou blachan... Utilisez-la avec parcimonie parce qu'elle a un goût très prononcé.

- 5 piments rouges, épépinés et coupés grossièrement**
- 1/2 c. c. de pâte de crevettes**
- 2 oignons moyens (300 g), coupés grossièrement**
- 3 gousses d'ail, coupées en quatre**
- 50 g de gingembre frais, pelé et émincé grossièrement**
- 2 c. s. de noix de coco séchée, râpée et grillée**
- 1 c. s. d'huile d'arachide**
- 1 kg de filet d'agneau, en tranches fines**
- 1 c. s. de sucre de palme, râpé grossièrement**
- 1 c. s. de ketjap manis**
- 1 c. s. de sauce de soja foncée**
- 1 c. s. de jus de citron vert**

- 1 Mixez le piment, la pâte de crevettes, les oignons, l'ail, le gingembre et la noix de coco jusqu'à obtention d'une pâte.
- 2 Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites revenir l'agneau jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces. Réservez. Ajoutez la pâte de piments (étape 1) dans le wok et faites cuire jusqu'à ce que le mélange embaume.
- 3 Mélangez le sucre, le ketjap manis, la sauce de soja et le citron. Versez le tout sur la pâte de piments et portez à ébullition.
- 4 Remettez l'agneau dans le wok et réchauffez-le dans la pâte de piment.

Par portion lipides 15,8 g ; l 646 kJ

**Suggestion de présentation** Servez avec du riz au jasmin et des pois mange-tout sautés ou cuits à la vapeur.

## L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez remplacer le sucre de palme par du sucre roux.



# Agneau tandoori

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES**

Le tandoori est un four en argile et en brique, au sommet arrondi, utilisé en Inde pour faire cuire les viandes en leur donnant une couleur orangée. On obtient un résultat similaire avec la pâte tandoori.

**12 côtelettes d'agneau (900 g)**

**150 g de pâte tandoori**

**210 g de yaourt**

**1 c. s. d'huile d'arachide**

## Chutney

**1 c. s. d'huile végétale**

**1 petit oignon rouge (100 g), émincé**

**2 grosses tomates (500 g), en petits cubes**

**1 c. s. de jus de citron vert**

**1 c. s. de sauce aux piments doux**

**2 c. s. de coriandre fraîche, hachée menu**

## Raïta

**1 petit concombre (130 g), épépiné, coupé menu**

**2 c. s. de menthe fraîche, hachée menu**

**210 g de yaourt**

- 1 Mélangez l'agneau, la pâte tandoori et le yaourt dans un grand plat creux.
- 2 Faites chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive et faites cuire l'agneau jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces.
- 3 Servez avec du chutney et du raïta présentés à part dans des bols.

**Chutney** Mélangez tous les ingrédients dans un bol.

**Raïta** Mélangez tous les ingrédients dans un bol.

**Par portion** lipides 49,4 g ; 2 553 kJ

**Suggestion de présentation** Servez avec des naans au cumin (pains indiens en forme de galettes).

## L'ASTUCE DU CHEF

L'agneau peut être mis à mariner un jour à l'avance et conservé au réfrigérateur.



# Sauté de viande sukiyaki

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES**

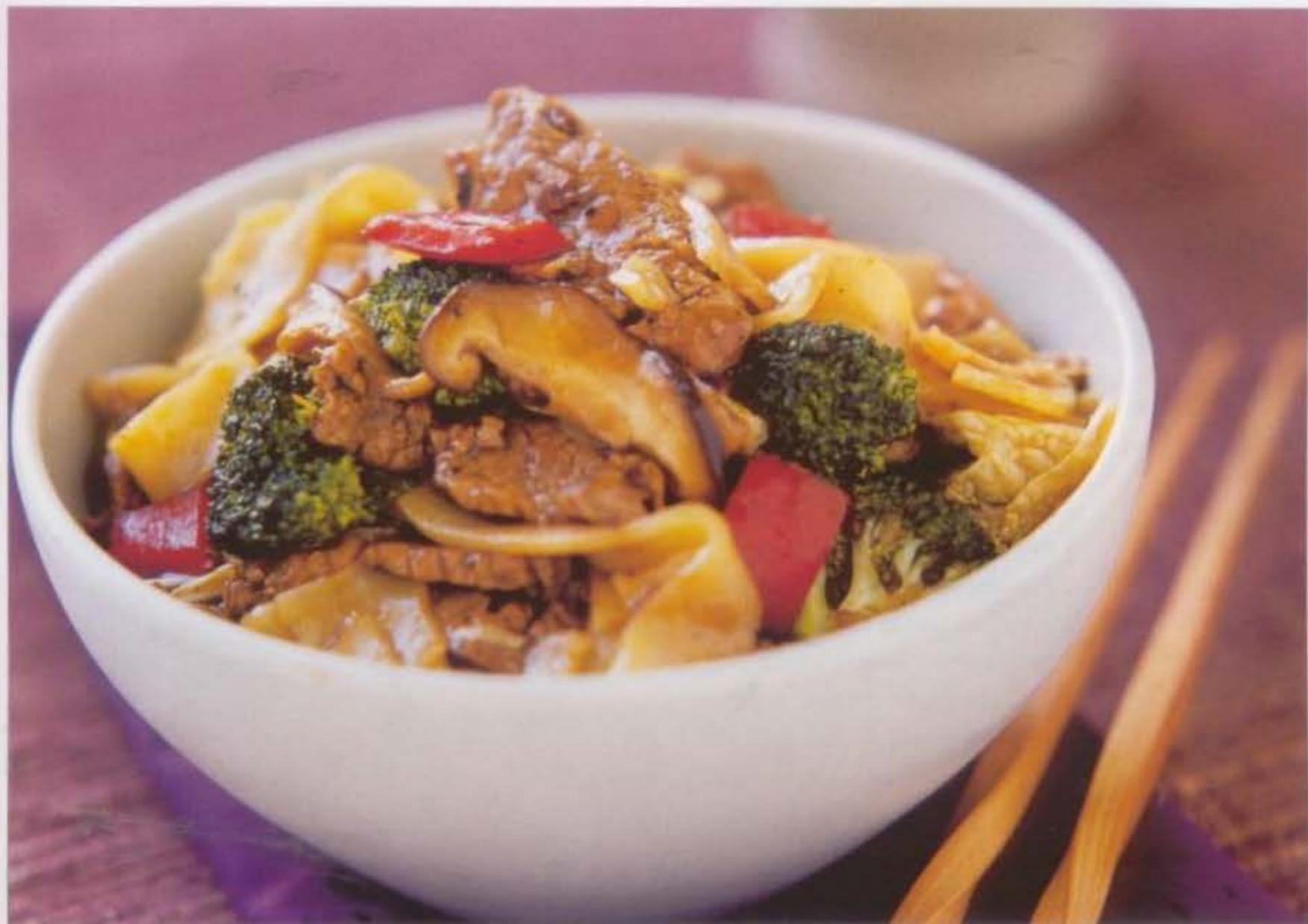
**300 g de tofu ferme**  
**1 c. s. d'huile d'arachide**  
**500 g de rumsteck,**  
**en tranches fines**  
**4 ciboules, coupées**  
**grossièrement**  
**225 g de marrons d'eau**  
**tranchés, en boîte, égouttés**  
**1 grosse carotte (180 g),**  
**en tranches fines**  
**2 branches de céleri, parées**  
**(150 g), en tranches épaisses**  
**100 g de champignons shiitake**  
**frais, émincés**  
**175 g de chou chinois,**  
**en lanières**  
**60 ml de sauce de soja légère**  
**125 ml de bouillon de bœuf**  
**1 c. s. de sucre roux**

- 1 Coupez le tofu en cubes de 3 cm.
- 2 Faites chauffer la moitié de l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites sauter le bœuf jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces.
- 3 Faites chauffer le reste de l'huile dans le wok et faites revenir la ciboule avec les marrons d'eau. Ajoutez les carottes, le céleri et les champignons ; prolongez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient juste tendres.
- 4 Remettez le bœuf dans le wok avec le reste des ingrédients et réchauffez rapidement le tout jusqu'à ce que le chou soit juste flétri.

Par portion lipides 16,1 g ; 1 465 kJ

**Suggestion de présentation** Ce plat s'accompagne traditionnellement de nouilles fraîches shirataki (en vente dans les magasins asiatiques), mais vous pouvez les remplacer par des vermicelles.





## Sauté de bœuf à la mode cantonaise

Pour 4 personnes.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

600 g de nouilles de riz fraîches  
 2 c. s. d'huile d'arachide  
 750 g de filet de bœuf,  
 en tranches fines  
 1 c. c. de zeste d'orange, râpé  
 1 c. s. de gingembre frais, râpé  
 2 gousses d'ail, pilées  
 170 g de brocolis  
 1 gros poivron rouge (350 g),  
 coupé grossièrement  
 1 c. s. de Maïzena  
 125 ml de bouillon de bœuf  
 10 champignons shiitake frais,  
 émincés  
 125 ml de sauce de soja légère  
 80 ml de sauce aux prunes  
 1 c. s. de sucre roux  
 210 g de chou, en lanières

- 1 Rincez les nouilles sous l'eau chaude. Égouttez-les et transférez-les dans un grand plat creux ; séparez-les à la fourchette.
- 2 Faites chauffer la moitié de l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites sauter le bœuf jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces. Réservez.
- 3 Faites chauffer le reste de l'huile dans le wok et faites revenir le zeste d'orange, le gingembre et l'ail, jusqu'à ce que le mélange embaume. Ajoutez les brocolis et le poivron ; prolongez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 4 Délayez la Maïzena dans le bouillon et versez ce mélange sur les légumes. Ajoutez le bœuf, les champignons, les sauces et le sucre et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire à feu doux jusqu'à épaississement. Ajoutez alors les nouilles et le chou et laissez cuire quelques minutes, jusqu'à ce que le chou soit juste flétri.

Par portion lipides 19,9 g ; 3 064 kJ

**Suggestion de présentation** Servez avec des piments hachés menu dans une coupelle à part. Chacun relèvera le plat à sa convenance.

### L'ASTUCE DU CHEF

Si vous n'avez pas de nouilles de riz fraîches sous la main, utilisez des nouilles de blé fraîches ou des nouilles hokkien, en respectant les temps de cuisson figurant sur l'emballage.

# Sang choy bow

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

**1 c. s. d'huile d'arachide**

**750 g de porc haché**

**2 gousses d'ail, pilées**

**225 g de marrons d'eau en boîte, égouttés et hachés menu**

**1 c. c. de sambal oelek**

**1 c. s. de jus de citron vert**

**1 poivron rouge moyen (200 g), haché menu**

**1 branche de céleri parée (75 g), hachée menu**

**2 c. s. de sauce de soja légère**

**2 c. s. de vinaigre de riz**

**100 g de nouilles frites croustillantes**

**8 grandes feuilles de laitue croquante**

**2 ciboules, émincées**

- 1 Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites sauter le porc et l'ail 5 minutes, jusqu'à ce que la viande soit cuite à point.
- 2 Ajoutez les marrons d'eau, le sambal oelek, le jus de citron vert, le poivron, le céleri, la sauce de soja et le vinaigre ; prolongez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient juste tendres. Retirez le wok du feu et incorporez les nouilles.
- 3 Dressez deux feuilles de laitue sur chaque assiette de service. Garnissez de viande aux nouilles et décorez de ciboule.

**Par portion** lipides 21,3 g ; 1 695 kJ

**Suggestion de présentation** Servez avec des rouleaux de printemps végétariens ou des bouchées à la vapeur.

## **L'ASTUCE DU CHEF**

La garniture peut être préparée un jour à l'avance et conservée au frais. Ajoutez les nouilles à la dernière minute afin qu'elles gardent tout leur croquant.



# Côtelettes d'agneau à la coréenne

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES**

Ce plat est une adaptation du bulgogi coréen : des lanières de bœuf enrobées d'un mélange épicé et cuites sur des braises.

**125 ml de sauce de soja légère**  
**250 ml de mirin**  
**2 ciboules, émincées**  
**2 gousses d'ail, pilées**  
**1 c. s. de gingembre frais râpé**  
**1 c. s. de sucre roux**  
**1 c. s. de poivre noir concassé**  
**1 c. s. de farine blanche**  
**1 kg de côtelettes d'agneau, parées**

- 1 Mélangez la sauce de soja, le mirin, la ciboule, l'ail, le gingembre, le sucre, le poivre et la farine dans un grand plat creux. Ajoutez les côtelettes en les remuant bien pour les enrober de ce mélange.
- 2 Égouttez la viande et faites-la cuire au four sur une grille métallique graissée, jusqu'à ce qu'elle soit dorée sur toutes les faces. Arrosez régulièrement de marinade au cours de la cuisson.

Par portion lipides 11,7 g ; 1 370 kJ

**Suggestion de présentation** Servez avec du riz au jasmin et des légumes asiatiques (bok choy, haricots verts ou pois mange-tout).

## L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez faire mariner les côtelettes un jour à l'avance et les conserver au réfrigérateur.

# Bœuf rendang

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

Ce plat est un des grands classiques de la cuisine de Sumatra. Dans la recette originale, la viande mijote plusieurs heures dans un mélange d'épices et de noix de coco. Nous l'avons adaptée afin que vous puissiez la préparer en moins de trente minutes.

**2 oignons moyens (300 g)**  
**2 gousses d'ail, coupées en quatre**  
**20 g de gingembre frais, pelé**  
**1 c. s. de lemon-grass, haché grossièrement**  
**1 c. s. d'huile d'arachide**  
**1 kg de filet de bœuf, en tranches fines**  
**1 bâton de cannelle**  
**2 clous de girofle**  
**1 c. s. de coriandre moulue**  
**1 c. s. de cumin moulu**  
**45 g de noix de coco râpée**  
**1 c. s. de concentré de tamarin**  
**60 ml de crème de coco**

- 1 Mixez un oignon coupé en quatre, l'ail, le gingembre et le lemon-grass jusqu'à obtention d'une pâte presque lisse. Hachez menu l'autre oignon.
- 2 Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites sauter le bœuf l'oignon haché, jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces. Réservez.
- 3 Faites cuire dans le wok la pâte de l'étape 1, les épices et la noix de coco râpée jusqu'à ce que le mélange embaume.
- 4 Remettez le bœuf dans le wok avec le tamarin et la crème de coco ; laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le rendang soit presque sec.

Par portion lipides 27,9 g ; 2 132 kJ

**Suggestion de présentation** Le bœuf rendang se mange traditionnellement avec du riz gluant cuit dans du lait de coco.

## L'ASTUCE DU CHEF

Ce plat peut être préparé un jour à l'avance et conservé au réfrigérateur.





## Salade de bœuf chaude

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

**3 c. s. d'huile d'arachide**  
**750 g de filet de bœuf,**  
**en tranches fines**  
**1 oignon blanc moyen (150 g),**  
**émincé**  
**3 piments rouges, épépinés**  
**et émincés**  
**3 gousses d'ail, pilées**  
**2 c. s. de sauce de soja légère**  
**1 c. c. de nuoc môm**  
**1 c. s. de sauce aux piments doux**  
**2 c. s. de jus de citron vert**  
**250 g de tomates cerise,**  
**coupées en deux**  
**210 g de chou chinois, en fines**  
**lanières**  
**80 g de feuilles de menthe fraîche**  
**1 concombre moyen (170 g),**  
**épépiné et coupé en tranches**  
**fines**  
**80 g de germes de soja**

- 1 Faites chauffer la moitié de l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites sauter le bœuf jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces. Réservez.
- 2 Faites chauffer le reste de l'huile dans le wok et faites revenir l'oignon, le piment et l'ail.
- 3 Remettez le bœuf dans le wok, ajoutez les sauces mélangées, le jus de citron vert, les tomates et le chou : faites cuire rapidement, jusqu'à ce que le chou soit juste flétri.
- 4 Dressez la préparation sur un grand plat de service. Incorporez la menthe, le concombre et les germes de soja ; servez aussitôt.

Par portion lipides 18,7 g ; 1 554 kJ

**Suggestion de présentation** Servez avec une coupelle de sambal oelek, condiment indonésien très épicé à base de piments et de vinaigre.

### L'ASTUCE DU CHEF

Pour le découper plus facilement, mettez le bœuf une heure au congélateur dans du film étirable avant de le trancher.

# Bœuf donburi

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES**

**200 g de riz blanc rond**

**500 g de rumsteck,  
en tranches fines**

**1 gousse d'ail, pilée**

**1 c. c. de gingembre frais, râpé**

**125 ml de sauce de soja légère**

**125 ml de mirin**

**1 c. s. d'huile d'arachide**

**6 ciboules, émincées**

- 1 Faites cuire le riz dans une grande casserole d'eau bouillante sans le couvrir. Égouttez-le.
- 2 Pendant ce temps, mettez le bœuf, l'ail et le gingembre dans un plat creux, versez la moitié de la sauce de soja et la moitié du mirin. Mélangez bien.
- 3 Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites sauter le bœuf jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces. Mouillez avec le reste de sauce de soja et de mirin. Portez à ébullition.
- 4 Présentez le bœuf sur le riz dans de grands bols ; garnissez de ciboule et servez.

Par portion lipides 10,6 g ; | 794 kJ

**Suggestion de présentation** Servez avec des légumes frits.

## L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez remplacer le bœuf par des blancs de poulet coupés en tranches fines. Dans ce cas, émincez un gros oignon et ajoutez-le au poulet avant de le faire cuire.



# Curry de bœuf aux cacahuètes

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

*Ce curry associe les épices parfumées de la cuisine indienne et les fines saveurs de citron et de noix de coco de la cuisine thaïe.*

**1 c. s. d'huile végétale**  
**750 g de filet de bœuf, en tranches fines**  
**310 ml de lait de coco**  
**75 g de cacahuètes grillées**  
**1 c. s. de sucre roux**  
**1 c. s. de Maïzena**  
**80 ml de jus de citron vert**  
**250 g de pois mange-tout**

## **Pâte de curry**

**2 c. s. d'huile végétale**  
**5 gousses d'ail, pilées**  
**1 c. s. de gingembre frais râpé**  
**5 ciboules, hachées grossièrement**  
**1 c. s. de lemon-grass, haché grossièrement**  
**1 c. s. de piment séché, en paillettes**  
**1 c. s. de cumin en poudre**  
**1 c. s. de coriandre en poudre**  
**1 c. c. de pâte de crevettes**  
**250 ml de lait de coco**

- 1 Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites sauter le bœuf jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces.
- 2 Ajoutez le lait de coco, les cacahuètes, le sucre et la pâte de curry que vous aurez préparée préalablement ; portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 10 minutes, jusqu'à ce que le bœuf soit tendre.
- 3 Ajoutez la Maïzena délayée dans le jus de citron vert ; portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter sans couvrir jusqu'à épaississement de la sauce.
- 4 Ajoutez les pois mange-tout ; remuez délicatement pour bien mélanger.

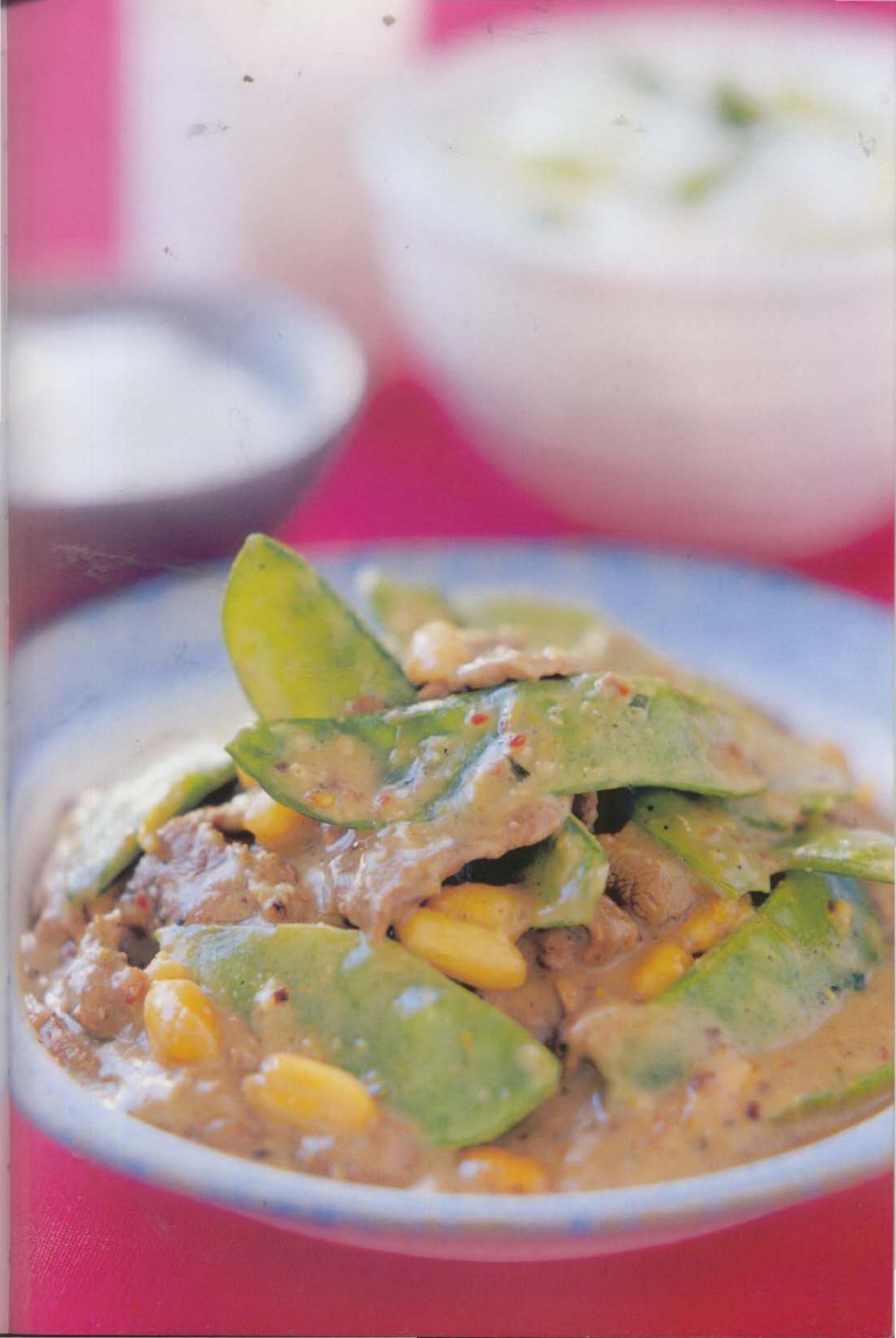
**Pâte de curry** Faites chauffer l'huile dans une casserole moyenne ; faites revenir l'ail, le gingembre, la ciboule, le lemon-grass, les épices et la pâte de crevettes jusqu'à ce que le mélange embaume. Mixez le tout avec le lait de coco jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

**Par portion** lipides 61,6 g ; 3 435 kJ

**Suggestion de présentation** Servez avec un grand plat de riz au jasmin et un bol de raita (yaourt au concombre et à la menthe).

## **L'ASTUCE DU CHEF**

Les ingrédients de la pâte de curry se mixent plus facilement en grande quantité. Prélevez la quantité dont vous avez besoin pour cette recette et ajoutez-y le lait de coco. Conservez le reste au réfrigérateur dans un bocal fermé hermétiquement (cette préparation se garde quatre mois).



# Bœuf frit aux carottes

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES**

*Dans la recette originale, le bœuf est frit deux fois. Cela prend un peu plus de temps, mais le résultat est encore meilleur...*

**60 ml de sauce de soja légère**  
**2 c. s. de sauce hoisin**  
**2 c. s. de vinaigre de riz**  
**750 g de rumsteck,**  
**en tranches fines**  
**35 g de Maïzena**  
**huile végétale pour friture**  
**3 carottes moyennes (360 g)**  
**3 ciboules, émincées**  
**2 piments rouges, hachés menu**  
**1 gousse d'ail, pilée**

- 1 Versez 1 cuillerée à soupe de chaque sauce et de vinaigre dans un bol moyen. Trempez le bœuf dans ce liquide, puis enrobez-le de Maïzena, en secouant les morceaux de viande pour éliminer l'excédent.
- 2 Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande casserole et faites revenir la viande jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Égouttez sur du papier absorbant. Réservez.
- 3 Coupez les carottes en allumettes. Faites-les revenir dans la poêle, puis égouttez-les sur du papier absorbant.
- 4 Mélangez le bœuf, la carotte, la ciboule et le piment dans un grand saladier. Mélangez le reste des sauces et de vinaigre et l'ail ; versez sur la viande et remuez délicatement.

Par portion lipides 25 g ; | 937 kJ

**Suggestion de présentation** Servez avec du riz au jasmin et des coupelles de sauce de soja légère.

## L'ASTUCE DU CHEF

Si vous préférez un plat moins relevé, retirez les graines des piments.



# Salade de bœuf thaïe

Pour 4 personnes.

**PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES**

- 500 g de filet de bœuf**
- 3 concombres moyens (510 g), pelés et coupés en tranches épaisses**
- 4 piments rouges, en tranches fines**
- 3 ciboules, coupées finement**
- 50 g de menthe fraîche, en feuilles**
- 50 g de coriandre fraîche, en feuilles**

## Vinaigrette

- 1 gousse d'ail, pilée**
- 2 c. c. de lemon-grass, haché menu**
- 2 c. c. de racine de coriandre fraîche, hachée menu**
- 1 c. s. de jus de citron vert**
- 2 c. s. de sauce de soja légère**
- 1/2 c. c. de nuoc môm**
- 2 c. c. de sucre roux**

- 1 Faites cuire le bœuf au four ou au barbecue, sur une grille métallique graissée, jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces. Laissez-le reposer 5 minutes avant de le découper en tranches fines.
- 2 Mettez le bœuf, le concombre, le piment, la ciboule, les herbes et la vinaigrette dans un grand bol ; remuez délicatement pour bien mélanger.

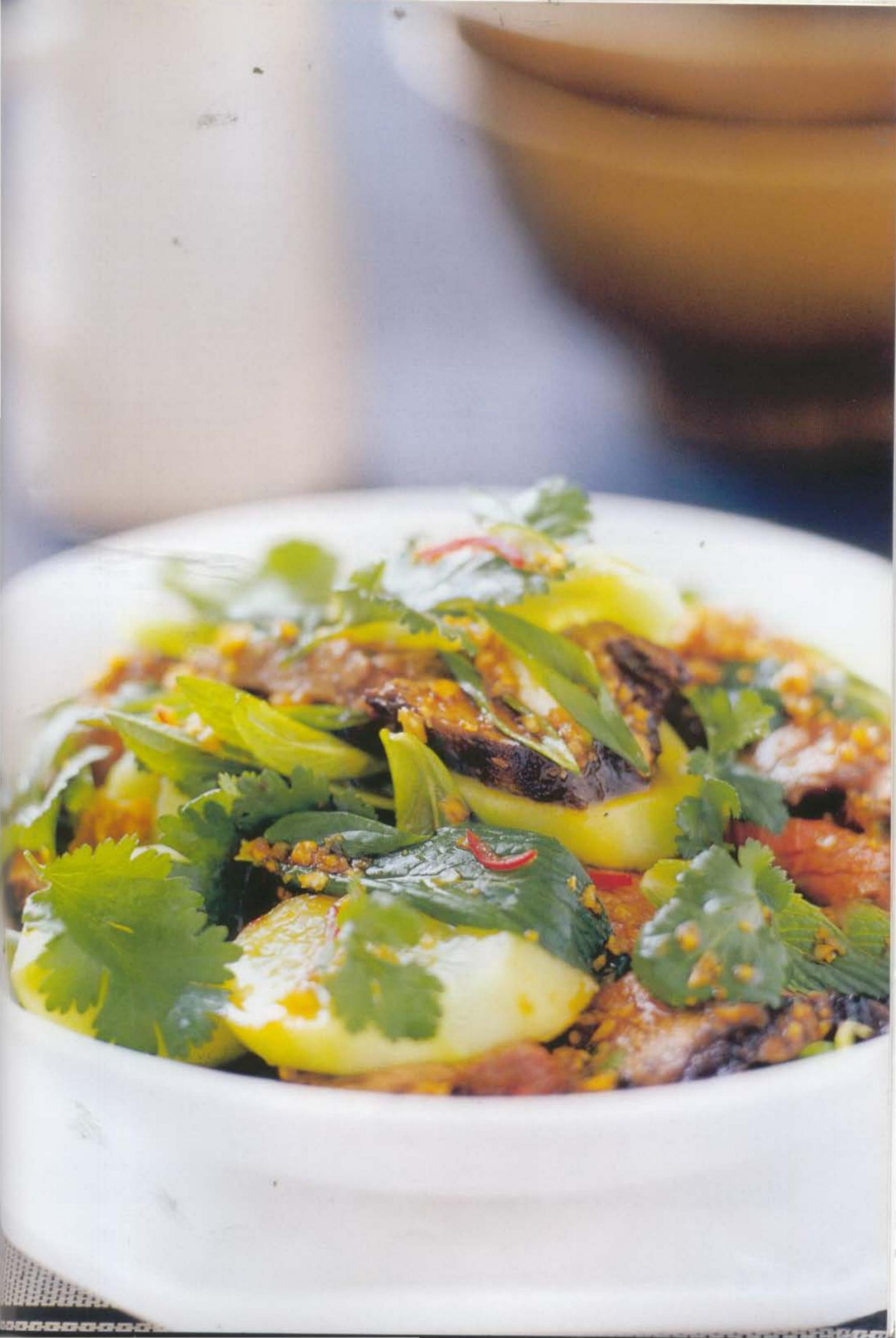
**Vinaigrette** Mélangez tous les ingrédients dans un petit bol.

**Par portion** lipides 6,3 g ; 792 kJ

**Suggestion de présentation** Servez avec des nouilles de riz croustillantes frites.

## L'ASTUCE DU CHEF

Si vous manquez de temps, vous pouvez remplacer le bœuf par de fines tranches de rôti saignant.



## Préparez votre bouillon maison

Ces recettes peuvent être préparées quatre jours à l'avance et conservées au réfrigérateur. Enlevez la graisse en surface quand vous sortez le bouillon refroidi. Pour le conserver plus longtemps, congelez-le dans plusieurs petits récipients.

On peut aussi se procurer du bouillon en boîte et en berlingots, ou bien en utiliser en cubes ou en poudre. Sachez qu'une cuillerée à thé de bouillon en poudre ou un petit cube écrasé mélangé à 250 ml d'eau donnera un bouillon relativement fort. Prenez garde au sel et aux graisses contenus dans ces préparations toutes faites.

*Pour 2,5 litres de bouillon.*



### Bouillon de bœuf

- 2 kg d'os de bœuf garnis de viande
- 2 oignons moyens (300 g)
- 2 branches de céleri, émincées
- 2 carottes moyennes (250 g), tranchées
- 3 feuilles de laurier
- 2 c. c. de poivre noir
- 5 l d'eau
- 3 l d'eau, supplémentaires

Mettez les os et les oignons hachés dans un plat allant au four. Faites cuire à four chaud 1 heure environ, ou jusqu'à ce que os et oignons soient bien brunis. Transférez-les dans une grande casserole, ajoutez le céleri, les carottes, les feuilles de laurier, le poivre et l'eau. Laissez mijoter 3 heures sans couvrir. Ajoutez le reste de l'eau, faites frémir encore 1 heure sans couvrir. Passez.

### Bouillon de poule

- 2 kg d'os de poulet
- 2 oignons moyens (300 g), émincés
- 2 branches de céleri, tranchées finement
- 2 carottes moyennes (250 g), tranchées finement
- 3 feuilles de laurier
- 2 c. c. de poivre noir
- 5 l d'eau

Mélangez tous les ingrédients dans une grande casserole. Laissez mijoter 2 heures sans couvrir. Passez.

### Bouillon de poisson

- 1,5 kg d'arêtes de poisson
- 3 l d'eau
- 1 oignon moyen, émincé
- 2 branches de céleri, tranchées finement
- 2 feuilles de laurier
- 1 c. c. de poivre

Mélangez tous les ingrédients dans une grande casserole. Laissez mijoter 20 minutes sans couvrir. Passez.



### Bouillon de légumes

- 2 grosses carottes (360 g), tranchées
- 2 gros navets (360 g), tranchés
- 4 oignons moyens (600 g), tranchés
- 12 branches de céleri, tranchées
- 4 feuilles de laurier
- 2 c. c. de poivre noir
- 6 l d'eau

Mélangez tous les ingrédients dans une grande casserole. Laissez mijoter 1 h 30 sans couvrir. Passez.

## Glossaire

### Babeurre

(1,8 g de lipides pour 100 ml)  
Liquide résultant du battage de la crème dans la préparation du beurre. Pauvre en matières grasses. De nos jours, il est fabriqué commercialement comme le yaourt. Excellent substitut de produits laitiers comme la crème. S'utilise en pâtisserie aussi bien que dans les salades. Vendu en grande surface avec les produits laitiers.

### Bœuf

Pour les recettes de cet ouvrage, utilisez de préférence une pièce de bœuf tendre et maigre. Filet et rumsteck sont de tout premier choix, mais on peut les remplacer par du faux-filet, de l'entrecôte, des aiguillettes, de l'aloïau, de l'onglet, de la bavette ou une tranche à fondue, bien que certains de ces morceaux soient moins tendres.

### Bouillon

Une tablette (ou 1 cuillerée à café de bouillon en poudre) permet d'obtenir 250 ml de bouillon. Si vous préférez le préparer vous-même, référez-vous aux recettes sur cette page.

### Brocolini

Plus doux et plus sucré que le brocoli traditionnel. Tout se mange, des fleurs à la tige. Il a une saveur délicate, légèrement poivrée. Ce légume se situe entre le brocoli et le chou chinois. Sa tige, longue et mince, est garnie de petits bouquets de fleurs.

### Caille

Gibier à plume élevé en ferme, à la saveur délicate, pesant entre 250 et 300 g.

### Ciboulette

Plante de la famille de l'oignon, dont les feuilles creuses et minces sont employées comme condiment. On peut lui substituer des tiges de ciboules, à la saveur plus prononcée.

### Concombre

Dans nos recettes, nous utilisons de gros concombres, sauf mention contraire.

*Pépino* Petit concombre à peau fine.

### Huile

*Huile d'arachide* À base de cacahuètes moulues. La plus utilisée dans la cuisine asiatique parce qu'elle chauffe sans fumer.

**Huile de graines de moutarde**

Une huile légère, obtenue par la première pression de graines de moutarde. Peut être remplacée par de l'huile de noix ou de noisettes.

**Huile d'olive** Celles de meilleure qualité sont vierges ou extra-vierges et proviennent du premier pressage de la récolte. Excellentes dans les salades et comme ingrédient. Les « légères » ont moins de goût, mais contiennent tout autant de calories.

**Huile de sésame** À base de graines de sésame blanches rôties et pilées. Plus pour parfumer que pour cuisiner.

**Huile végétale** À base de plantes et non de graisses animales.

**Lentilles corail**

Lentilles oranges très petites, originaires du Moyen-Orient. En vente dans tous les magasins de produits exotiques.

**Marrons d'eau**

Appelés aussi châtaignes d'eau ou liserons d'eau. Ressemblent à nos marrons. Chair blanche, croustillante, au goût de noisette. Ils sont meilleurs

frais, mais on les trouve plus couramment en boîte. Se conservent 1 mois au réfrigérateur après ouverture.

**Noix**

**Cajou** Nous utilisons des noix de cajou non salées dans nos recettes. Vous en trouverez dans les magasins diététiques et certains supermarchés.

**Macadamia** Originaires d'Australie. Une noix riche et crémeuse. À conserver au réfrigérateur.

**Oignon**

**Ciboule** En fait, une variété d'ail. Ses feuilles creuses se consomment aussi crues.

**De printemps** Bulbe blanc, relativement doux, aux longues feuilles vertes et croustillantes.

**Jaune** Oignon à chair piquante ; utilisé dans toutes sortes de plats.

**Rouge** Plus doux que les blancs et les jaunes, il est délicieux cru dans les salades.

**Vert** Oignon cueilli avant la formation du bulbe, dont on mange la tige verte.

**Paprika**

Poivron rouge séché et moulu en poudre. Doux ou fort.

**Prunes (sauce aux)**

Sauce aigre-douce épaisse à base de prunes, vinaigre, sucre, piments et épices.

**Riz**

**Au jasmin** Riz à longs grains très parfumé.

**Basmati** Riz blanc à longs grains, parfumé. Il doit être lavé plusieurs fois avant d'être cuit.

**Feuilles de riz** Faites avec de la pâte de riz. On les plonge dans l'eau chaude pour les gamir (rouleaux de printemps).

**Koshihikari** Riz blanc japonais à petits grains ronds. Remplacez-le par du riz blanc italien en suivant les instructions de cuisson.

**Sucre de palme**

Sucre brun foncé à base d'un jus provenant de la fleur du cocotier. Vendu en blocs durs dans les épiceries asiatiques. Cassez la quantité nécessaire et écrasez. On peut le remplacer par du sucre roux.



# Index

## Agneau

- agneau à l'ail de Mongolie ..... 88
- agneau de Bali ..... 99
- agneau tandoori ..... 100
- côtelettes d'agneau  
à la coréenne ..... 106
- curry d'agneau aux épinards ..... 94

## Bœuf

- bœuf au satay ..... 92
- bœuf donburi ..... 109
- bœuf frit aux carottes ..... 112
- bœuf rendang ..... 106
- bœuf tataki ..... 113
- bœuf teriyaki ..... 86
- curry de bœuf aux cacahuètes ..... 110
- nouilles de riz au bœuf ..... 28
- nouilles hokkien sautées ..... 35
- salade de bœuf chaude ..... 108
- salade de bœuf thaï ..... 114
- sauté de bœuf à la mode  
cantonaise ..... 103
- sauté de viande sukiyaki ..... 102
- soupe de bœuf aux champignons  
et aux nouilles ..... 10
- soupe de bœuf aux nouilles ..... 19

- Brochettes de poisson ..... 55



- Caille aux choux ..... 76

## Canard

- curry de canard ..... 72
- nouilles sautées au canard laqué ..... 80
- rouleaux de canard laqué ..... 72

- Chow mein ..... 36

- Chutney ..... 100

- Côtelettes d'agneau à la coréenne ..... 106

- Crevettes aux piments  
et aux graines de moutarde ..... 52

- Curry (pâte de) ..... 110

## Curry

- curry d'agneau aux épinards ..... 94
- curry de bœuf aux cacahuètes ..... 110
- curry de canard ..... 72
- curry de légumes ..... 42
- curry de poisson ..... 54
- curry de poulet à l'indonésienne ..... 82

- Dhal masoor aux légumes ..... 40

- Encornets au sel et au poivre ..... 59

- Foo yung aux aubergines ..... 40

- Gado gado ..... 38

- Légumes sautés à la sauce hoisin ..... 46

## Lentilles

- dhal masoor aux légumes ..... 40
- riz aux épices et aux lentilles ..... 45
- sambar de lentilles et de légumes ..... 44

- Mee goreng ..... 30

## Noix de coco

- poisson vapeur à la noix de coco ..... 56

- Noix de Saint-Jacques aux piments ..... 58

## Nouilles

- chow mein ..... 36
- laksa lemak ..... 12
- légumes sautés au tofu ..... 50
- mee goreng ..... 30
- nouilles au porc et aux piments ..... 26
- nouilles aux œufs ..... 31
- nouilles de riz au bœuf ..... 28
- nouilles frites à la japonaise ..... 25
- nouilles frites au poulet  
et au bok choy ..... 22
- nouilles sautées au canard laqué ..... 80
- pad thaï ..... 32
- salade de nouilles aux crevettes  
et aux herbes fraîches ..... 24
- soupe de bœuf aux champignons  
et aux nouilles ..... 10
- soupe de bœuf aux nouilles ..... 19
- soupe udon ..... 20
- nouilles hokkien sautées ..... 35

## Œufs

- foo yung aux aubergines ..... 40
- nasi goreng ..... 34

- nouilles aux œufs ..... 31

- œufs à la sauce pimentée ..... 50

- omelette aux fruits de mer ..... 64

- omelette végétarienne ..... 48



- Pad thaï ..... 32

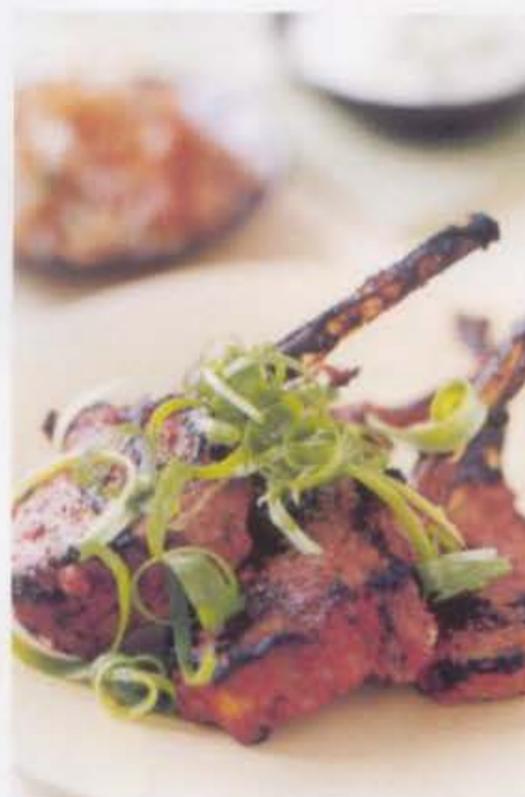
## Poissons et fruits de mer

- soupe aux raviolis chinois ..... 8
- soupe thaïe aux crevettes ..... 10
- brochettes de poisson ..... 55
- crevettes aux piments  
et aux graines de moutarde ..... 52
- curry de poisson ..... 54
- encornets au sel et au poivre ..... 59
- mee goreng ..... 30
- nasi goreng ..... 34
- noix de Saint-Jacques  
aux piments ..... 58
- omelette aux fruits de mer ..... 65
- pad thaï ..... 32
- poisson en papillotes ..... 60
- poisson vapeur à la noix de coco ..... 56
- poissons et fruits de mer sautés  
aux légumes asiatiques ..... 62
- salade de crevettes  
à la vietnamienne ..... 64
- salade de nouilles aux crevettes  
et aux herbes fraîches ..... 24
- sambal aux crevettes ..... 60
- soupe thaïe au potiron  
et aux crevettes ..... 20
- riz frit à la chinoise ..... 26

<b>Porc</b>	
chow mein	36
nasi goreng	34
nouilles au porc et aux piments	26
nouilles frites à la japonaise	25
riz frit à la chinoise	26
soupe aigre aux épices	16
porc sauce aigre-douce	98
porc tonkatsu	89
porc vindaloo	94
rouleaux de porc au tofu	96
sang choy bow	104
sauté de porc aux épices	93
travers de porc aux épices	90
<b>Poulet</b>	
blancs de poulet au citron vert	82
chow mein	36
curry de poulet à l'indonésienne	82
nouilles frites au poulet et au bok choy	22
pad thaï	32
potage au poulet et au maïs	18
poulet à la citronnelle	78
poulet au beurre	79
poulet au citron	68
poulet malais	69
poulet sauté à l'ail et au bok choy	74
poulet sauté aux haricots verts chinois et au basilic	84
poulet tikka au raïta	66
poulet yakitori	70
salade de poulet Chiang mai	77
soupe aigre aux épices	16
soupe aigre-douce à la thaïlandaise	14

soupe aux raviolis chinois	8
soupe aux vermicelles transparents	15
soupe udon	20
<b>Raïta</b>	
poulet tikka au raïta	66
<b>Raviolis</b>	
soupe aux raviolis chinois	8
<b>Riz</b>	
nasi goreng	34
riz aux épices et aux lentilles	45
riz frit à la chinoise	26
<b>Rouleaux</b>	
rouleaux de canard laqué	72
rouleaux de porc au tofu	96
<b>Salades</b>	
salade de bœuf chaude	108
salade de bœuf thaï	114
salade de crevettes à la vietnamienne	64
salade de nouilles aux crevettes et aux herbes fraîches	24
salade de poulet Chiang mai	77
Sang choy bow	104
<b>Sauces</b>	
sauce aux cacahuètes	38
sauce aux piments	59
<b>Sautés</b>	
sauté de bœuf à la mode cantonaise	103
sauté de viande sukiyaki	102
sauté de porc aux épices	93
<b>Soupes</b>	
laksa lemak	12

potage au poulet et au maïs	18
soupe aigre aux épices	16
soupe aigre-douce à la thaïlandaise	14
soupe aux raviolis chinois	8
soupe aux vermicelles transparents	15
soupe de bœuf aux champignons et aux nouilles	10
soupe de bœuf aux nouilles	19



soupe thaïe au potiron et aux crevettes	20
soupe thaïe aux crevettes	10
soupe udon	20

<b>Tandoori</b>	
agneau tandoori	100

<b>Tofu</b>	
laksa lemak	12
légumes sautés au tofu	50
rouleaux de porc au tofu	96
tofu frit aux légumes verts	47

<b>Végétariens (plats)</b>	
curry de légumes	42
dhal masoor aux légumes	40
foo yung aux aubergines	40
gado gado	38
légumes sautés à la sauce hoisin	46
légumes sautés au tofu	50
œufs à la sauce pimentée	50
omelette végétarienne	48
sambar de lentilles et de légumes	44
tofu frits aux légumes verts	47





Pas besoin d'être un cordon bleu confirmé pour réussir ces nouvelles recettes ! Il faut simplement avoir **envie de cuisiner**, pour soi, sa famille ou ses amis. Sortez de la routine, c'est le moment d'essayer **des plats qui changent** un peu et de combiner des saveurs nouvelles. **Pas de soucis** : la réussite est garantie puisque ces recettes sont déjà «passées trois fois à la casserole» avant de vous être proposées. Alors à vos fourneaux !



ISBN 250103803 7  
Codif : 40 3482 3

