

LES MEILLEURES RECETTES

# Cuisine au wok



© 2000 Copyright Parragon pour l'édition originale  
Parragon  
Queen Street House  
4 Queen Street  
Bath BA1 1HE, Royaume-Uni

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée  
ou transmise par quelque moyen électronique, mécanique, de reprographie,  
d'enregistrement ou autres que ce soit sans l'accord préalable des ayants droit.

© 2003 Copyright pour l'édition française  
PARRAGON

*Réalisation* : InTexte Édition, Toulouse  
*Traduction de l'anglais* : Claire Debard

ISBN : 0-75259-999-2

Imprimé en Chine

**Note**

Une cuillère à soupe correspond à 15 à 20 g d'ingrédients secs et à 15 ml  
d'ingrédients liquides. Une cuillère à café correspond à 3 à 5 g d'ingrédients secs  
et à 5 ml d'ingrédients liquides. Sans autre précision, le lait est entier, les œufs  
sont de taille moyenne et le poivre est du poivre noir fraîchement moulu.

# Sommaire

*Introduction* 4

*Soupes & hors-d'œuvre* 6



*Viandes & volailles* 46



*Poissons & fruits de mer* 124



*Plats végétariens* 168



*Riz & nouilles* 214



*Index* 256

# Introduction

Le wok est un instrument de base de la cuisine orientale. Avec lui, vous pourrez réaliser toute une série de plats savoureux. Si vous n'en possédez pas et souhaitez essayer les merveilleuses recettes qui suivent, nous vous conseillons d'en acquérir un plutôt que d'utiliser une poêle à frire.

En principe, un wok est un récipient convexe assez profond en forme de saladier. Il est en métal et possède, soit un long manche en bois, soit deux poignées rondes. On trouve de nombreuses tailles, la plus appropriée à une cuisine familiale étant 30-35 cm de diamètre. Le wok peut être en acier inoxydable, en cuivre ou en fonte, sachant que la fonte a l'avantage de mieux conserver la chaleur, surtout si elle est bien sèche. La forme convexe du wok permet de remuer et de faire sauter facilement les aliments afin de les cuire beaucoup plus rapidement. Par ailleurs, le récipient peut aisément être incliné et tourné au besoin pour accéder à tous les aliments.

Grâce aux parois courbes du wok, la chaleur monte et entretient ainsi une température régulière. Ce principe, idéal pour la cuisine sautée ou rapide, permet de réaliser des économies d'énergie. Enfin, le nettoyage ne pose aucun problème puisque le wok ne possède ni coins ni bordures dans lesquels les aliments pourraient former des dépôts.

## MATÉRIEL UTILE

Plusieurs ustensiles sont indispensables à la cuisine au wok. L'un des plus importants est l'**anneau**, composé généralement d'une bague de métal perforée aux côtés en biseau permettant de réduire les pertes de chaleur : le wok, placé au centre, cuit de manière bien plus régulière que s'il était simplement posé sur une plaque électrique. Une **spatule à long manche**, ensuite, est utile pour cuire et retirer les aliments car son extrémité courbe épouse la forme du wok. Veiller à en choisir une munie d'une poignée en bois qui isolera de la chaleur.

Si le wok sert surtout à faire sauter, il peut aussi être utilisé pour frire ou cuire à la vapeur. Une **grille** ou un **panier métallique** peu profond permet de retirer les aliments de la graisse et les égoutter, et un **panier à étuver** et son support transforment le wok en cocotte-minute.

Enfin, un **couvercle** est indispensable à certaines préparations. Il doit être de forme galbée et parfaitement ajusté pour garder toutes les saveurs pendant une cuisson à la vapeur. La plupart des woks sont vendus avec tous ces ustensiles - essentiels à une bonne exploitation des potentialités du wok.

## MODE D'EMPLOI

Avant d'utiliser le wok, il faut le graisser. Pour cela, passer un morceau de papier absorbant huilé à l'intérieur et à l'extérieur du récipient, puis le chauffer fortement au four ou sur une plaque de cuisson, le retirer du feu et le laisser refroidir ; répéter l'opération plusieurs fois. Cela facilitera le nettoyage et le dotera d'un



revêtement antiadhésif. Après ce graissage, on peut laver le wok au savon et à l'eau et, s'il est en fonte ; il faut le sécher immédiatement pour prévenir toute apparition de rouille. Mais, il suffit en général de nettoyer le wok avec un linge humide ; il peut alors noircir avec l'usage : on dit que plus un wok est noir, meilleur est la cuisine, car c'est le signe qu'on l'utilise souvent.

## CUISINE SAUTÉE

Le plus souvent, un wok sert à faire sauter les aliments. Ce mode de cuisson originaire de Chine et ensuite répandu dans tout l'Est asiatique, reste la forme la plus connue de la cuisine chinoise. Elle est appelée *Ch'au*, ce qui signifie qu'un ou plusieurs ingrédients sont coupés en fines tranches régulières, et cuits dans 1 ou 2 cuillères à soupe de graisse puis remués avec divers assaisonnements ou sauces, à l'aide de longues baguettes de bambou ou d'une spatule.



Une telle méthode de cuisson se déroule en plusieurs étapes : les ingrédients dont le temps de cuisson est le plus long peuvent être sautés, retirés du wok et remis ultérieurement, ce qui permet aux saveurs individuelles de se développer séparément. On utilise généralement de l'huile d'arachide ou de maïs pour frire les aliments mais de la graisse d'oie ou du saindoux conviennent parfois mieux à des saveurs plus délicates.

On distingue différentes méthodes de cuisson :

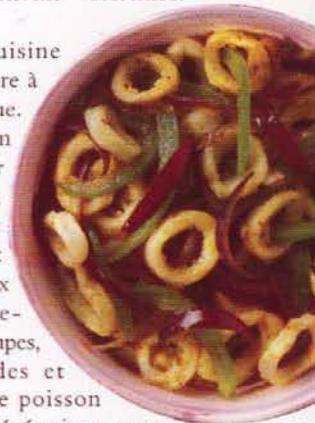
*Liu* désigne le fait de retourner les aliments plutôt que de les remuer vigoureusement. On peut ajouter en fin de cuisson maïzena, bouillon, sucre, vinaigre et sauce de soja pour obtenir une délicieuse sauce qui enrobe les aliments.

*Pao*, ou « explosion » désigne une friture très rapide à feu très vif, ne dépassant généralement pas 1 minute. Les aliments cuits de cette manière ont été la plupart du temps préalablement marinés pour les rendre plus savoureux et plus tendres.

## LE WOK DANS LE MONDE

En Extrême-Orient, le wok est utilisé sous de nombreuses formes. En Inde, on préfère une large poêle, ou *karahi*, placée sur l'orifice d'un four et utilisée pour braiser comme pour frire - le célèbre curry, ou *karahi*, doit son nom à ce récipient proche du wok. En Indonésie, le wok, ou *wajan*, est posé sur un foyer de bois et sert à cuire les currys, les plats de riz et les sautés rapides - une méthode qu'on retrouve au Japon, en Thaïlande, à Singapour et en Malaisie. Enfin, même le barbecue mongolien - simple plaque de fer convexe - ressemble au wok.

On le voit, la cuisine sautée au wok est propre à la gastronomie asiatique. Sa grande variété et son caractère rapide, léger et sain font son unité. Les recettes qui suivent constituent autant d'étapes d'un fabuleux voyage en Extrême-Orient et réunissent soupes, hors-d'œuvre, viandes et volailles, des plats de poisson étonnants, des plats végétariens, sans oublier bien sûr le riz et les nouilles. C'est à une véritable fête des saveurs que nous vous convions, alors, à votre wok !





# Soupes & hors-d'œuvre

*La soupe est un plat indispensable en Asie. En Chine, en Malaisie et en Thaïlande, la soupe de poulet est parfois même servie au petit déjeuner ! Le plus souvent cependant, elle est servie au milieu du repas pour nettoyer le palais.*

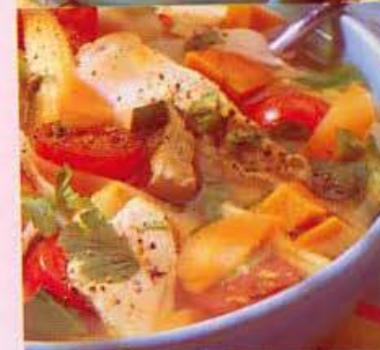
*Elle ne tient jamais lieu d'entrée comme en Occident. Il existe une multitude de soupes savoureuses, plus ou moins épaisses, sans oublier les soupes claires, dans lesquelles baignent souvent des wontons ou des boulettes de pâte. Au Japon, elles constituent de délicates compositions de poisson, viande et légumes dans un bouillon clair.*

*Les hors-d'œuvre sont généralement des aliments plus secs, comme les rouleaux de printemps, déclinés sous diverses formes dans tout l'Extrême-Orient. Le satay, quant à lui, est servi en Indonésie, en Malaisie et en Thaïlande.*

*On trouve également bon nombre d'autres petits délices enveloppés de pâtes, de pain ou de feuilles de riz, ou piqués sur des brochettes pour pouvoir être dégustés plus facilement.*

*Comme les soupes, ils sont généralement proposés en plat principal dans leurs pays d'origine mais tiennent lieu d'entrée dans les restaurants les plus occidentalisés.*

*Ce chapitre présente de délicieuses recettes de soupes et de hors-d'œuvre, parfaits pour commencer un repas et ouvrir l'appétit.*



# Soupe de nouilles épicée au poulet

4 personnes

## INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe de pâte de tamarin	2 cuil. à soupe de sucre de palme ou de sucre en poudre (extra-fin)	100 g de jeunes épis de maïs, coupés en deux
4 piments rouges thaïlandais, finement coupés en tranches	8 feuilles de citron vert, découpées	3 cuil. à soupe de coriandre fraîche grossièrement découpée
2 gousses d'ail, hachées	1,2 l de bouillon de poulet	100 g de tomates cerises, coupées en deux
1 morceau de gingembre thaïlandais de 2,5 cm, épluché et coupé en morceaux très fins	350 g de blanc de poulet, désossé	150 g de nouilles de riz plates coriandre fraîche pour la garniture
4 cuil. à soupe de sauce de poisson	100 g de carottes, coupées en tranches très fines	
	350 g de patates douces, en dés	

**1** Mettre la pâte de tamarin, les piments thaïlandais, l'ail, le gingembre thaïlandais, la sauce de poisson, le sucre, les feuilles de citron vert et le bouillon de poulet dans un grand wok préchauffé et porter à ébullition en remuant constamment. Réduire le feu et cuire pendant 5 minutes environ.

**2** Ajouter le poulet découpé en tranches fines et cuire encore 5 minutes en remuant bien.

**3** Réduire le feu, ajouter les carottes, les patates douces et les épis de maïs. Laisser cuire à feu doux sans couvrir pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et le poulet parfaitement cuit.

**4** Ajouter en tournant la coriandre, les tomates cerises et les nouilles. Laisser cuire la soupe à feu doux pendant 5 minutes environ ou jusqu'à ce que les nouilles soient tendres. Garnir et servir chaud.

## CONSEIL

*La pâte de tamarin confère une couleur brune et une saveur forte et piquante aux soupes et aux jus de viande. Si vous n'en trouvez pas, diluez de la mélasse (muscovado brun), du sucre ou de la mélasse raffinée dans du jus de citron vert.*



# Soupe de nouilles au crabe et maïs doux

4 personnes

## INGRÉDIENTS

1 cuil. à soupe d'huile de tournesol	150 g de maïs doux en conserve ou surgelé	2 boîtes de 200 g de chair de crabe blanc
1 cuil. à café de poudre de cinq épices chinois	6 oignons verts, ébarbés et coupés en rondelles	175 g de nouilles aux œufs
225 g de carottes, coupées en bâtonnets	1 piment rouge, égrené et coupé en tranches très fines	1,7 l de fumet de poisson
75 g de petits pois		3 cuil. à soupe de sauce de soja

**1** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

**2** Mettre la poudre de cinq épices chinois, les carottes, le maïs doux, les petits pois, les oignons et le piment et faire sauter pendant 5 minutes environ.

**3** Ajouter la chair de crabe et faire sauter pendant 1 minute.

**4** Morceler grossièrement les nouilles aux œufs et les ajouter au mélange.

**5** Verser le fumet de poisson et la sauce de soja sur le mélange du wok, porter à ébullition, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.

**6** Verser la soupe dans des bols chauds et servir.

## CONSEIL

*Utiliser des nouilles aux œufs fines pour obtenir les meilleurs résultats.*

## MÉMO

*La poudre de cinq épices chinois est un mélange de fenouil, clous de girofle, cannelle, anis étoilé et poivre de Sichuan.*



## Soupe thaïe épicée aux crevettes

4 personnes

### INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe de pâte de tamarin	2 cuil. à soupe de sucre de palme ou de sucre en poudre (extra-fin)	350 g de patates douces, coupées en dés
4 piments rouges thaïlandais, coupés en morceaux très fins	8 feuilles de citron vert, grossièrement déchirées	100 g de jeunes épis de maïs, coupés en deux
2 gousses d'ail, hachées	1,2 l de fumet de poisson	3 cuil. à soupe de coriandre fraîche, grossièrement ciselée
1 morceau de gingembre thaïlandais de 2,5 cm, épluché et coupé en morceaux très fins	100 g de carottes, coupées en tranches très fines	100 g de tomates cerises coupées en deux
4 cuil. à soupe de sauce de poisson	225 g de crevettes roses (bouquets)	

**1** Mettre la pâte de tamarin, les piments, l'ail, le gingembre, la sauce de poisson, le sucre, les feuilles de citron vert et le bouillon dans un grand wok préchauffé et porter à ébullition en remuant.

**2** Réduire le feu. Ajouter les carottes, les patates douces et les épis de maïs.

**3** Laisser cuire la soupe à feu doux sans couvrir environ 10 minutes, les légumes doivent être tendres.

**4** Ajouter en tournant la coriandre, les tomates cerises et les crevettes. Chauffer environ 5 minutes.

**5** Verser la soupe dans des bols chauds et servir.

### CONSEIL

*Les jeunes épis de maïs possèdent un parfum et une saveur doux. On les trouve frais ou en conserve.*

### CONSEIL

*Le gingembre thaïlandais ou galangal est jaune avec des germes roses. Son goût est aromatique et moins piquant que le gingembre traditionnel.*



# Soupe à la noix de coco et au crabe

4 personnes

## INGRÉDIENTS

1 cuil. à soupe d'huile d'arachide	2 cuil. à soupe de sauce de poisson	600 ml de fumet de poisson
2 cuil. à soupe de pâte de curry rouge thaïlandais	225 g de chair de crabe blanc en conserve ou fraîche	2 cuil. à soupe de coriandre fraîche ciselée
1 poivron rouge, découpé en lanières	225 g de pinces de crabe fraîches ou surgelées	3 oignons verts, ébarbés et coupés en rondelles
600 ml de lait de coco		

1 Faire chauffer l'huile dans un grand wok préchauffé.

2 Faire sauter la pâte de curry rouge et le poivron pendant 1 minute.

3 Ajouter le lait de coco, le fumet de poisson et la sauce de poisson et porter à ébullition.

4 Ajouter la chair de crabe, les pinces de crabe, la coriandre et les oignons. Bien mélanger le tout et chauffer à feu très vif pendant 2 à 3 minutes.

5 Verser la soupe dans des bols chauds et servir chaud.

## CONSEIL

*Le lait de coco ajoute une saveur douce et crémeuse à ce plat. On le trouve sous forme de poudre ou tout prêt en conserve.*

## CONSEIL

*Après chaque utilisation, laver le wok à l'eau avec un détergent doux si besoin et un chiffon ou une brosse douce. Ne pas gratter ni utiliser de produit abrasif car cela en rayerait la surface. Le sécher avec des serviettes en papier ou sur feu doux puis en enduire toute la surface d'un peu d'huile afin de former une couche étanche qui protège le wok de l'humidité et prévient l'apparition de rouille.*



# Soupe de poisson pimentée

4 personnes

## INGRÉDIENTS

15 g de champignons chinois séchés	3 cuil. à soupe de sauce au piment douce	2 cuil. à soupe de coriandre fraîche
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol		450 g de filet de cabillaud, sans peau et coupé en cubes
1 oignon, coupé en rondelles	1,2 l de fumet de poisson ou de bouillon de légumes	
100 g de pois mange-tout	3 cuil. à soupe de sauce de soja légère	
100 g de pousses de bambou		

**1** Mettre les champignons dans un grand saladier. Recouvrir d'eau bouillante et les laisser tremper pendant 5 minutes. Les égoutter soigneusement et les découper grossièrement avec un couteau tranchant.

**2** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un wok préchauffé. Faire sauter l'oignon 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli.

**3** Ajouter les pois, les pousses de bambou, la sauce au piment, le bouillon et la sauce de soja et porter à ébullition.

**4** Ajouter la coriandre et les cubes de poisson. Cuire à feu doux pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit.

**5** Verser la soupe dans des bols chauds, garnir éventuellement d'un peu de coriandre et servir chaud.

## VARIANTE

*Pour un repas de luxe, remplacer ce poisson blanc à chair ferme par de la queue de lotte.*

## CONSEIL

*Il existe de nombreuses variétés de champignons séchés mais les meilleurs sont les shii-take. Ils sont assez chers mais on les utilise en petite quantité.*



# Soupe de champignons aigre et piquante

4 personnes

## INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe de pâte de tamarin	2 cuil. à soupe de sucre de palme ou de sucre en poudre (extra-fin)	225 g de champignons de Paris, coupés en deux
4 piments rouges thaïlandais, coupés en morceaux très fins	8 feuilles de citron vert, grossièrement déchirées	100 g de haricots verts fins, coupés en deux
2 gousses d'ail, hachées	1,2 l de bouillon de légumes	3 cuil. à soupe de coriandre fraîche, grossièrement découpée
1 morceau de gingembre thaïlandais de 2,5 cm, épluché et coupé en morceaux très fins	100 g de carottes, coupées en tranches très fines	100 g de tomates cerises, coupées en deux
4 cuil. à soupe de sauce de poisson	350 g de chou blanc, en lanières	

**1** Mettre la pâte de tamarin, les piments thaïlandais, l'ail, le gingembre thaïlandais, la sauce de poisson, le sucre de palme, les feuilles de citron vert et le bouillon dans un grand wok préchauffé. Porter à ébullition en remuant.

**2** Réduire le feu. Ajouter les carottes, les champignons, le chou et les haricots verts. Cuire à feu doux sans couvrir pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

**3** Ajouter en tournant la coriandre et les tomates cerises. Chauffer pendant 5 minutes.

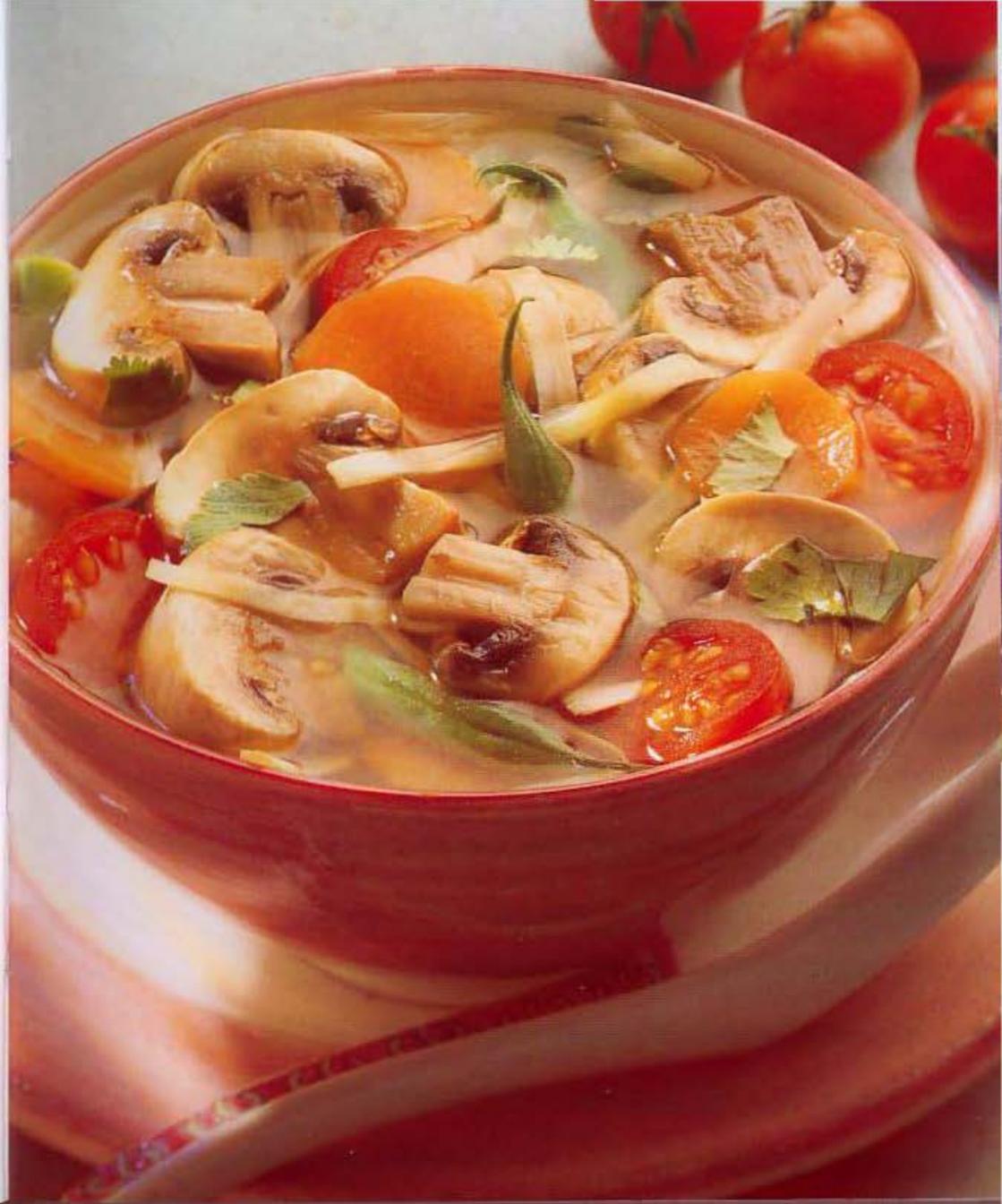
**4** Verser la soupe dans des bols chauds et servir chaud.

## VARIANTE

*On peut remplacer le chou blanc par du chou chinois pour un goût plus doux. Ajouter le chou chinois avec la coriandre et les tomates cerises à l'étape 3.*

## CONSEIL

*Le tamarin est l'un des ingrédients qui donnent à la cuisine thaïe son goût aigre-doux typique.*



# Beignets de maïs épicés à la mode thaïe

4 personnes

## INGRÉDIENTS

225 g de maïs doux en conserve ou surgelé	10 feuilles de citron vert, coupées en morceaux très fins	75 g de farine de maïs
2 piments rouges thaïlandais, égrenés et coupés en morceaux très fins	2 cuil. à soupe de coriandre fraîche ciselée	100 g de haricots verts fins, coupés en rondelles très fines
2 gousses d'ail, hachées	1 gros œuf	huile d'arachide pour faire revenir

**1** Mettre le maïs doux, les piments, l'ail, les feuilles de citron vert, la coriandre, l'œuf et la farine de maïs dans un grand saladier et bien mélanger.

**2** Ajouter les haricots verts et bien remuer à l'aide d'une cuillère en bois.

**3** Former de petites boules du mélange. Les aplatir entre les paumes des mains pour former de petites galettes.

**4** Faire chauffer un peu d'huile d'arachide dans un wok préchauffé.

**5** Cuire plusieurs beignets à la fois en les retournant de temps en temps jusqu'à ce que leur surface devienne brune et croustillante.

**6** Disposer les beignets sur des assiettes chaudes et servir aussitôt.

## CONSEIL

*Les feuilles de lime de café ont une saveur forte et citronnée. On les trouve séchées ou fraîches dans les boutiques asiatiques, les feuilles fraîches étant nettement plus savoureuses.*

## CONSEIL

*Si vous choisissez du maïs doux en conserve, l'égoutter soigneusement, le rincer et l'égoutter de nouveau avant usage.*



# Rouleaux de printemps aux légumes

4 personnes

## INGRÉDIENTS

225 g de carottes

1 poivron rouge

1 cuil. à soupe d'huile de tournesol,  
plus un peu pour faire revenir

75 g de germes de soja

zeste finement râpé et jus  
d'un citron vert

1 piment rouge, égrené et coupé  
en morceaux très fins

1 cuil. à soupe de sauce de soja

1/2 cuil. à café d'arrow-root

2 cuil. à soupe de coriandre fraîche  
ciselée

25 g de beurre

8 feuilles de pâte filo (pâte feuilletée  
grecque très fine)

2 cuil. à café d'huile de sésame

### POUR LA PRÉSENTATION

sauce au piment

oignons verts effilés

**1** Couper les carottes en fins bâtonnets. Égrener le poivron rouge et le couper en tranches fines.

**2** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

**3** Ajouter les carottes, le poivron et les germes de soja et cuire en remuant pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli. Hors du feu, ajouter en faisant sauter le zeste et le jus de citron vert et le piment rouge.

**4** Mélanger la sauce de soja à l'arrow-root. Ajouter au mélange en tournant, remettre sur le feu et cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le jus épaississe. Ajouter la coriandre et mélanger.

**5** Étaler les feuilles de pâte filo. Faire fondre le beurre, le mélanger à l'huile de sésame et passer ce mélange au pinceau sur chaque feuille de pâte. Poser une cuillère du mélange de légumes en haut de chaque feuille, rabattre les côtés et rouler.

**6** Faire cuire dans le wok avec un peu d'huile plusieurs rouleaux à la fois pendant 2-3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Garnir de brins d'oignons et servir chaud avec de la sauce au piment pour les y tremper.

## CONSEIL

*On peut remplacer la pâte filo par des feuilles de riz en vente dans les supermarchés asiatiques.*



# Aubergines au sept-épices

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g d'aubergines, épongées  
1 blanc d'œuf  
50 g de maïzena

1 cuil. à café de sel  
1 cuil. à soupe d'assaisonnement  
thaïlandais au sept-épices

huile pour la friture

**1** À l'aide d'un couteau tranchant, couper les aubergines en fines rondelles.

**2** Mettre le blanc d'œuf dans un bol et le fouetter jusqu'à ce qu'il soit léger et mousseux.

**3** Mélanger la maïzena, le sel et la poudre de sept-épices sur une grande assiette.

**4** Faire chauffer l'huile de friture dans un wok.

**5** Tremper les morceaux d'aubergine dans le blanc d'œuf battu, puis les passer dans le mélange.

**6** Frire plusieurs morceaux d'aubergines à la fois 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et croustillants.

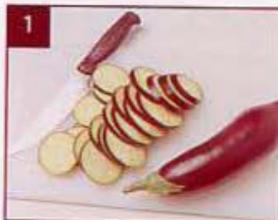
**7** Égoutter les morceaux d'aubergine sur du papier absorbant. Disposer sur des assiettes et servir chaud.

## CONSEIL

*La meilleure huile pour friture est l'huile d'arachide dont le point de fumée est élevé et le goût léger, elle ne brûlera ni ne souillera les aliments. Une quantité de 600 ml est suffisante.*

## CONSEIL

*On trouve l'assaisonnement au sept-épices au rayon épices des supermarchés.*



# Tofu sauté à la sauce pimentée aux cacahuètes

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g de tofu (fromage de soja)  
en cubes  
huile pour faire revenir  
150 ml de lait de coco

6 cuil. à soupe de beurre  
de cacahuètes

1 cuil. à soupe de sauce au piment  
douce

1 cuil. à soupe de purée de tomates  
25 g de cacahuètes salées concassées

**1** Essuyer le tofu avec du papier absorbant.

**2** Faire chauffer l'huile dans un wok et attendre qu'elle soit très chaude. Cuire plusieurs morceaux de tofu à la fois 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Retirer le tofu avec une écumoire, le poser sur du papier absorbant et l'égoutter.

**3** Pour la sauce, mélanger dans un saladier le beurre de cacahuètes, la sauce de piment doux, le lait de coco, la purée de tomates

et les morceaux de cacahuètes. Ajouter un peu d'eau bouillante pour obtenir une pâte lisse.

**4** Remplir les assiettes du tofu et servir avec la sauce aux cacahuètes.

## CONSEIL

*Bien s'assurer que toute trace d'humidité a été absorbée avant de faire cuire le tofu, sinon il ne dorera pas.*

## CONSEIL

*On peut aussi cuire la sauce aux cacahuètes dans une casserole à feu doux avant de servir.*



# Croustillant de pak-choi

4 personnes

## INGRÉDIENTS

1 kg de pak-choi  
huile d'arachide pour la friture  
(environ 850 ml)

1 cuil. à café de sel  
1 cuil. à soupe de sucre en poudre  
(extra-fin)

50 g de pignons grillés

**1** Rincer les feuilles de pak-choi à l'eau froide, puis les sécher avec du papier absorbant.

**2** Rouler chaque feuille de pak-choi et couper le rouleau en tranches fines afin d'obtenir de minces lanières de feuilles.

**3** Faire chauffer l'huile dans un wok. Y poser des lanières de pak-choi et les faire revenir 30 secondes pour qu'elles réduisent et deviennent croustillantes (il peut être nécessaire de les cuire en 4 fois au moins).

**4** Retirer les croustillants de pak-choi du wok à

l'aide d'une écumoire et les égoutter sur du papier absorbant.

**5** Mettre les croustillants d'algues dans un grand saladier, ajouter le sel, le sucre et les pignons et bien mélanger. Servir aussitôt.

## CONSEIL

*Pour gagner du temps, on peut couper le pak-choi dans un robot ménager. Veiller à n'utiliser que les plus belles feuilles car les feuilles extérieures dures risquent de modifier le goût et l'aspect général du plat.*

## VARIANTE

*On peut aussi utiliser du chou frisé de Milan. S'assurer que les feuilles sont bien sèches avant de les faire revenir.*



# Foies de poulet épicés au pak-choi

4 personnes

## INGRÉDIENTS

350 g de foies de poulet	1 cuil. à café de gingembre râpé	3 cuil. à soupe de sauce de soja
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol	2 gousses d'ail, hachées	1 cuil. à café de maïzena
1 piment rouge, égrené et coupé en morceaux fins	2 cuil. à soupe de ketchup	450 g de pak-choi
	2 cuil. à soupe de xérès	nouilles aux œufs pour accompagner

**1** À l'aide d'un couteau tranchant, retirer la graisse des foies de poulet et les couper en petits morceaux.

**2** Faire chauffer l'huile dans un grand wok et faire sauter les morceaux de foies de poulet à feu vif pendant 2-3 minutes.

**3** Ajouter le piment, le gingembre et l'ail et faire sauter pendant 1 minute environ.

**4** Mélanger le ketchup, le xérès, la sauce de soja et la maïzena dans un petit bol et réserver.

**5** Mettre le pak-choi dans le wok et faire sauter jusqu'à ce qu'il commence à flétrir.

**6** Ajouter le mélange au ketchup et faire cuire en tournant pour bien mélanger le tout jusqu'à ce que le jus commence à bouillonner.

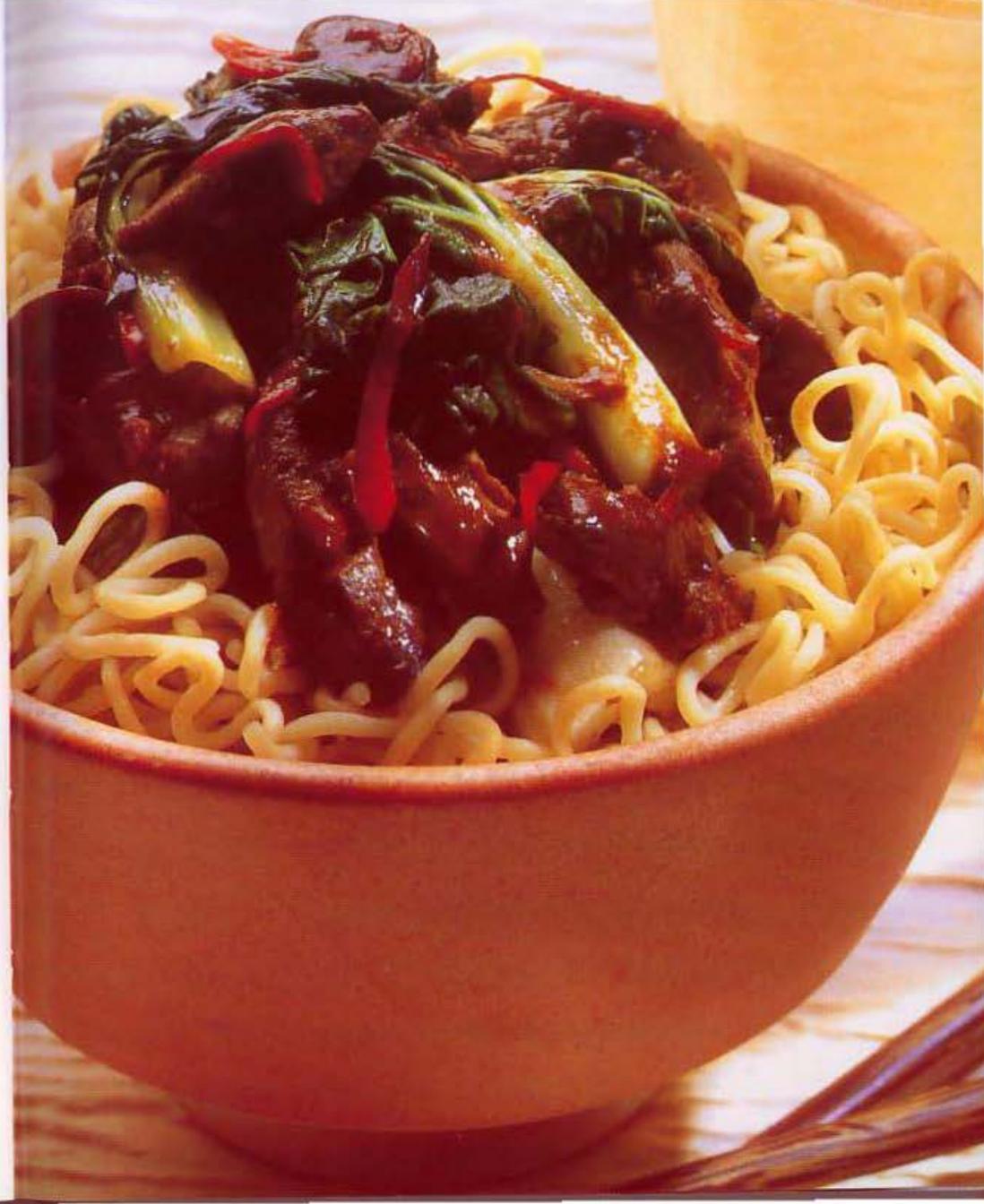
**7** Verser dans des bols et servir chaud accompagné de nouilles.

## CONSEIL

*Le gingembre se conserve plusieurs semaines dans un endroit sec et frais.*

## CONSEIL

*On trouve les foies de poulet frais ou surgelés dans les supermarchés.*



# Gâteaux de poisson à la mode thaïe

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g de filets de cabillaud, sans peau	10 feuilles de citron vert, coupées en morceaux très fins	25 g de farine
2 cuil. à soupe de sauce de poisson	2 cuil. à soupe de coriandre fraîche ciselée	100 g de haricots verts fins, coupés en rondelles très fines
2 piments rouges thaïlandais, égrenés et coupés en morceaux très fins	1 gros œuf	huile d'arachide pour faire revenir
2 gousses d'ail, hachées		

**1** Découper le cabillaud en petites bouchées.

**2** Mettre les morceaux de cabillaud, la sauce de poisson, les piments, l'ail, les feuilles de citron vert, la coriandre, l'œuf et la farine dans un robot ménager et hacher finement.

**3** Verser dans un grand saladier. Ajouter les haricots et mélanger.

**4** Former de petites boulettes et les aplatir entre les paumes des mains pour former des galettes.

**5** Faire chauffer un peu d'huile dans un wok préchauffé. Faire revenir les gâteaux de poisson des deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants à l'extérieur.

**6** Poser les gâteaux de poisson sur des assiettes et servir chaud.

## CONSEIL

*La sauce de poisson salée, brune et liquide est indispensable à un goût authentique. Au goût moins prononcé que celui de la sauce de soja, on la trouve dans les boutiques asiatiques ou diététiques.*

## VARIANTE

*On peut utiliser d'autres poissons ou des fruits de mer. Essayer l'églefin, la chair de crabe ou le homard.*



# Gambas au piment et aux arachides

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g de grosses crevettes (gambas)  
entièrement décortiquées

3 cuil. à soupe de beurre de  
cacahuètes croquant

25 g de beurre fondu

50 g de fines nouilles aux œufs

1 cuil. à soupe de sauce au piment

10 feuilles de pâte filo

huile pour faire revenir

**1** À l'aide d'un couteau tranchant, pratiquer une incision horizontale dans le dos de chaque crevette. Appuyer sur les crevettes pour bien les aplatir.

**2** Mélanger le beurre de cacahuètes et la sauce pimentée dans un petit bol. Appliquer un peu de cette sauce sur chaque crevette.

**3** Couper en deux chaque feuille de pâte et l'enduire de beurre fondu.

**4** Emballer chaque crevette dans un morceau de pâte en repliant bien les bords pour l'enfermer complètement.

**5** Mettre les nouilles aux œufs dans un bol, les recouvrir d'eau bouillante et laisser reposer 5 minutes. Égoutter soigneusement les nouilles et en lier 2 ou 3 autour de chaque crevette.

**6** Faire chauffer l'huile dans un wok préchauffé. Cuire les crevettes pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

**7** Retirer les crevettes à l'aide d'une écumoire, les poser sur du papier absorbant et les laisser égoutter. Disposer sur des assiettes et servir chaud.

## CONSEIL

*Pendant l'utilisation de la pâte filo, couvrir la pâte inutilisée pour éviter qu'elle se dessèche et devienne cassante.*



# Rouleaux de crevettes roses

4 personnes

## INGRÉDIENTS

1 cuil. à soupe d'huile de tournesol  
1 poivron rouge, égrené et coupé  
en tranches très fines  
75 g de germes de soja  
zeste finement râpé et jus  
d'un citron vert  
225 g de crevettes décortiquées

1 piment rouge thaïlandais, égrené  
et coupé en morceaux très fins  
1 morceau de gingembre frais  
de 1 cm, épluché et râpé  
1 cuil. à soupe de sauce de poisson  
2 cuil. à soupe de coriandre fraîche  
ciselée

1/2 cuil. à café d'arrow-root  
8 feuilles de pâte filo  
25 g de beurre  
2 cuil. à café d'huile de sésame  
huile pour faire revenir  
oignons verts en garniture  
sauce au piment pour servir

**1** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un wok préchauffé et faire sauter le poivron rouge et les germes de soja 2 minutes, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.

**2** Retirer le wok du feu et verser en retournant le zeste et le jus de citron vert, le piment rouge, les crevettes et le gingembre et mélanger.

**3** Mélanger la sauce de poisson à l'arrow-root et ajouter au mélange en tournant. Remettre le wok sur le feu et cuire en

remuant 2 minutes, jusqu'à ce que le jus épaississe. Ajouter la coriandre en faisant sauter et bien remuer.

**4** Étaler les feuilles de pâte filo. Faire fondre l'huile de sésame et le beurre et en enduire chaque feuille.

**5** Poser une cuillère de la farce aux crevettes en haut de chaque feuille et l'emballer en rabattant les extrémités et en roulant.

**6** Faire chauffer l'huile dans un wok. Cuire

plusieurs rouleaux à la fois 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. Garnir de touffes d'oignons verts et servir chaud avec une sauce au piment pour les tremper dedans.

## CONSEIL

*Les crevettes roses cuites ne doivent être recuites que pendant 1 minute pour éviter qu'elles ne durcissent.*



# Salade de crevettes chinoises

4 personnes

## INGRÉDIENTS

250 g de fines nouilles aux œufs  
3 cuil. à soupe d'huile de tournesol  
1 cuil. à soupe d'huile de sésame  
1 cuil. à soupe de graines de sésame

150 g de germes de soja  
1 mangue mûre, coupée en tranches  
6 oignons verts, émincés  
75 g de radis coupés en tranches

350 g de crevettes roses, cuites et  
décorbiquées  
2 cuil. à soupe de sauce de soja légère  
1 cuil. à soupe de xérès

**1** Mettre les nouilles aux œufs dans un grand saladier et les recouvrir d'eau bouillante. Laisser reposer 10 minutes.

**2** Égoutter les nouilles et ôter toute trace d'humidité avec du papier absorbant.

**3** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un wok. Ajouter les nouilles et les faire sauter 5 minutes en les retournant souvent.

**4** Retirer le wok du feu et ajouter l'huile de sésame, les graines de sésame et les germes de soja

en retournant pour bien mélanger le tout.

**5** Dans un saladier séparé, mélanger les tranches de mangue, les oignons, les radis, les crevettes, la sauce de soja et le xérès.

**6** Mélanger en faisant sauter le mélange de crevettes avec des nouilles ou empiler le mélange de crevettes au centre d'un plat et disposer les nouilles autour. Servir aussitôt.

## VARIANTE

*On peut également utiliser des tranches de mangue en conserve, rincées et égouttées.*



## Toasts de crevettes roses au sésame

4 personnes

### INGRÉDIENTS

4 tranches moyennes de pain de mie  
225 g de crevettes roses cuites,  
et décortiquées  
1 cuil. à soupe de sauce de soja

2 gousses d'ail, hachées  
1 cuil. à soupe d'huile de sésame  
1 œuf  
25 g de graines de sésame

huile pour faire revenir  
sauce au piment douce  
en accompagnement

**1** Ôter, selon votre goût, la croûte du pain et réserver les tranches.

**2** Placer les crevettes, la sauce de soja, l'ail haché, l'huile de sésame et l'œuf dans un robot ménager et mixer jusqu'à formation d'une pâte lisse.

**3** Répartir également la pâte aux crevettes sur les 4 tranches de pain.

**4** Saupoudrer le mélange aux crevettes de graines de sésame et bien appuyer avec les mains pour qu'elles adhèrent.

**5** Couper chaque tranche de pain en biais pour obtenir 4 triangles.

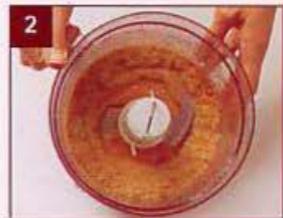
**6** Faire chauffer l'huile dans un wok et faire sauter les toasts, les graines de sésame à l'extérieur, 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

**7** Retirer les toasts avec une écumoire, les poser sur du papier absorbant et les égoutter soigneusement.

**8** Servir chaud accompagné de sauce au piment douce pour tremper les toasts dedans.

### VARIANTE

*Pour plus de goût et de croquant, ajouter deux oignons verts émincés au mélange à l'étape 2.*



# Omelette aux crevette et au soja

4 personnes

## INGRÉDIENTS

3 cuil. à soupe d'huile de tournesol  
2 poireaux, ébarbés et coupés  
en rondelles  
25 g de maïzena

350 g de crevettes tigrées (roses)  
cruës  
1 cuil. à café de sel  
175 g de germes de soja

175 g de champignons, coupés en  
tranches  
6 œufs  
poireaux frits en garniture

**1** Chauffer l'huile dans un wok préchauffé. Ajouter les poireaux et les faire sauter 3 minutes.

**2** Rincer les crevettes à l'eau froide et les sécher avec du papier absorbant.

**3** Mélanger la maïzena et le sel dans un grand saladier.

**4** Ajouter les crevettes au mélange de maïzena et de sel et remuer pour qu'elles en soient recouvertes.

**5** Mettre les crevettes dans le wok et les faire

sauter pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient presque cuites.

**6** Ajouter les champignons et les germes de soja et faire sauter pendant encore 2 minutes.

**7** Batre les œufs avec 3 cuillères à soupe d'eau froide. Verser ce mélange dans le wok et le cuire jusqu'à ce que les œufs prennent, en retournant une fois avec précaution. Poser l'omelette sur un plan de travail propre, la diviser en 4 et servir chaud, éventuellement garni de poireaux frits.

## CONSEIL

*On peut aussi diviser le mélange en 4 après la cuisson initiale à l'étape 6 et cuire 4 omelettes individuelles.*



# Crevettes roses au sel et au poivre

4 personnes

## INGRÉDIENTS

2 cuil. à café de sel

1 cuil. à café de poivre noir.

2 cuil. à café de grains de poivre  
de Sichuan

1 cuil. à café de sucre

450 g de crevettes tigrées (roses)  
cruës, décortiquées

2 cuil. à soupe d'huile d'arachide

1 piment rouge, égrené et coupé  
en morceaux fins

1 cuil. à café de gingembre râpé

3 gousses d'ail, hachées

oignons verts émincés

biscuits salés aux crevettes  
en accompagnement

**1** Moudre le sel, le poivre noir et les grains de poivre de Sichuan avec un pilon et un mortier. Ajouter le sucre au mélange et le mettre à part.

**2** Rincer les crevettes à l'eau froide et les sécher avec du papier absorbant.

**3** Faire chauffer l'huile dans un wok préchauffé. Ajouter les crevettes, le piment, le gingembre et l'ail et faire sauter pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient parfaitement cuites.

**4** Ajouter le mélange de sel et de poivre dans le wok et faire sauter 1 minute.

**5** Verser dans des bols chauds et garnir d'oignon vert. Servir chaud avec des biscuits salés aux crevettes.

## CONSEIL

Les grains de poivre de Sichuan sont aussi connus sous le nom de « poivre-fleur ». Ces grains de poivre sauvage brun rougeâtre de la région chinoise du Szechuan ajoutent une saveur aromatique.

## CONSEIL

Les crevettes tigrées sont très répandues. Outre leur saveur et leur couleur, elles ont l'avantage de posséder une chair ferme. Si vous les utilisez cuites, les ajouter avec le mélange de sel et de poivre à l'étape 4 – en effet, si elles sont mises à cuire plus tôt, elles durciront et deviendront immangeables.





# Viandes volailles

*En Extrême-Orient, on consomme beaucoup moins de viande que dans le monde occidental car elle est onéreuse. On sait pourtant en exploiter toutes les ressources – marinée ou épicée et associée à d'autres délicieuses saveurs locales, elle est à la base d'un grand nombre de plats savoureux.*

*La Malaisie offre une grande variété de viandes épicées. Le poulet est la volaille la plus utilisée – mariné, grillé et sauté ou cuit au wok sous forme de currys et de ragoûts.*

*En Chine, la volaille, l'agneau, le bœuf et le porc sont sautés ou cuits à la vapeur dans un wok, puis servis avec de la sauce de soja, de soja noir ou d'huîtres. Au Japon, où la quantité de viande consommée est moins importante, elle est généralement marinée et sautée rapidement au wok ou mijotée dans un bouillon de miso.*

*En Thaïlande, les préparations sont similaires. Toutefois, l'élevage « en plein air » confère plus de goût à la viande qui est en principe moins grasse. Par ailleurs, le bœuf a de grandes chances d'être du buffle tandis que l'agneau se révèle souvent être de la chèvre ! Les recettes qui suivent n'exigent pas de tels ingrédients et peuvent parfaitement être réalisées avec les viandes les plus courantes.*



# Poulet sauté au gingembre

4 personnes

## INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe d'huile de tournesol	350 g de blanc de poulet, désossé et sans la peau	1 cuil. à soupe de cassonade
1 oignon, coupé en rondelles		100 ml de jus d'orange
175 g de carottes coupées en fins bâtonnets	2 cuil. à soupe de gingembre frais râpé	1 cuil. à café de maïzena
1 gousse d'ail, hachée	4 cuil. à soupe de xérès doux	1 orange, épluchée et coupée en quartiers
1 cuil. à café de gingembre moulu	1 cuil. à soupe de purée de tomates	ciboulette fraîchement ciselée

**1** Faire chauffer l'huile dans un grand wok préchauffé. Ajouter l'oignon, les carottes et l'ail et faire sauter à feu vif pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir.

**2** À l'aide d'un couteau tranchant, couper le poulet en fines lanières. Les ajouter au wok avec le gingembre frais et le gingembre moulu. Faire sauter pendant encore 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et ait pris une couleur dorée.

**3** Mélanger dans un saladier le xérès, la purée de tomates, le sucre, le jus d'orange et la maïzena. Verser ce mélange dans le wok et cuire jusqu'à ce que le tout commence à bouillonner et que le jus commence à épaissir.

**4** Ajouter les quartiers d'orange et retourner avec précaution pour les mélanger au reste.

**5** Remplir des bols chauds du poulet sauté et garnir de ciboulette fraîche. Servir aussitôt.

## CONSEIL

*Véifier à arrêter la cuisson du plat dès que les quartiers d'orange ont été ajoutés à l'étape 4 pour éviter qu'ils ne se morcellent.*



# Sauté de poulet, de jeune chou et de haricots jaunes

4 personnes

## INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe d'huile de tournesol  
450 g de blanc de poulet, désossé et sans la peau  
2 gousses d'ail, hachées  
1 poivron vert

100 g de pois mange-tout  
6 oignons verts émincés, plus quelques-uns pour la garniture

160 g de sauce aux haricots jaunes

225 g de jeune chou ou de chou, coupé en lanières  
50 g de noix de cajou grillées

**1** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

**2** À l'aide d'un couteau tranchant, couper le poulet en fines tranches.

**3** Faire sauter le poulet dans le wok avec l'ail 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit saisi de tous les côtés et commence à dorer.

**4** À l'aide d'un couteau tranchant, égrener le poivron vert et le couper en fines lanières.

**5** Ajouter les pois mange-tout, les oignons, les lanières de poivron vert et le chou au poulet. Faire sauter encore pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient juste tendres.

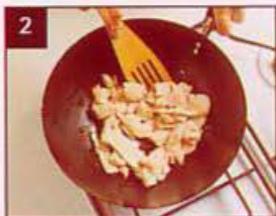
**6** Ajouter en tournant la sauce aux haricots jaunes et chauffer 2 minutes environ ou jusqu'à ce que le mélange commence à bouillonner.

**7** Ajouter les noix de cajou grillées.

**8** Disposer le sauté de poulet, de jeune chou et de haricots jaunes sur des assiettes chaudes et garnir d'oignon vert à votre convenance. Servir aussitôt.

## CONSEIL

*Ne pas utiliser de noix de cajou salées car la sauce est déjà légèrement salée, de sorte que l'association des deux rendrait le plat vraiment très salé.*



# Sauté de poulet, de poivron et d'orange

4 personnes

## INGRÉDIENTS

3 cuil. à soupe d'huile de tournesol	1 poivron rouge, en lanières	1 cuil. à soupe de purée de tomates
350 g de cuisses de poulet, désossées, sans peau et coupées en fines lanières	75 g de pois mange-tout	1 cuil. à café de maïzena
1 oignon, coupé en rondelles	4 cuil. à soupe de sauce de soja légère	2 oranges
1 gousse d'ail, hachée	4 cuil. à soupe de xérès	100 g de germes de soja
	zeste finement râpé et jus d'une orange	Riz cuit ou nouilles

**1** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

**2** Verser les lanières de poulet et faire sauter 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la viande soit saisie.

**3** Ajouter les rondelles d'oignon, l'ail, le poivron et les pois mange-tout. Faire sauter le tout 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient juste tendres et que le poulet soit parfaitement cuit.

**4** Mélanger dans un verre gradué la sauce de soja, le xérès, la purée de tomates, l'écorce et le jus d'orange et la maïzena.

**5** Ajouter ce mélange au wok et remuer jusqu'à ce que le jus épaississe.

**6** Éplucher et couper les oranges en quartiers.

**7** Ajouter les quartiers d'orange et les germes de soja au mélange dans le wok et chauffer pendant encore 2 minutes.

**8** Disposer le sauté sur des assiettes et servir accompagné de riz ou de nouilles.

## CONSEIL

*Les germes de soja sont des pousses de haricot mungo. Élément de base de la cuisine chinoise, ils cuisent très rapidement et peuvent même être consommés crus.*



# Curry de poulet à la noix de coco

4 personnes

## INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe d'huile de tournesol ou 25 g de beurre clarifié (ghee)	300 ml de bouillon de poulet	riz nature en accompagnement
450 g de cuisses ou de blanc de poulet, désossé et sans la peau	1 cuil. à soupe de jus de citron frais	<b>GARNITURE</b>
150 g de gombos	100 g de noix de coco à râper	quartiers de citron
1 gros oignon, coupé en rondelles	175 g d'ananas frais ou en conserve, coupé en cubes	brins de coriandre fraîche
2 gousses d'ail, hachées	150 ml de yaourt nature épais	
3 cuil. à soupe de pâte de curry douce	2 cuil. à soupe de coriandre fraîche, ciselée	

**1** Faire chauffer l'huile de tournesol ou le beurre clarifié dans un grand wok préchauffé.

**2** Couper le poulet en petits morceaux. Les mettre dans le wok et les cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils aient bruni.

**3** À l'aide d'un couteau tranchant, découper les gombos.

**4** Ajouter l'oignon, l'ail et les gombos au poulet et

cuire pendant encore 2 à 3 minutes sans cesser de remuer.

**5** Mélanger la pâte de curry au bouillon de poulet et au jus de citron et verser sur le mélange dans le wok. Porter à ébullition, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes.

**6** Râper grossièrement la noix de coco, la mélanger au curry et cuire 5 minutes – la noix de coco aidera à lier la sauce.

**7** Ajouter l'ananas, le yaourt et la coriandre et chauffer pendant 2 minutes en remuant.

**8** Garnir et servir chaud accompagné de riz.

## CONSEIL

*Inciser le haut des gombos avant de les cuire pour éliminer la substance gluante et collante au goût amer qu'ils contiennent.*



# Poulet aigre-doux à la mangue

4 personnes

## INGRÉDIENTS

1 cuil. à soupe d'huile de tournesol  
6 cuisses de poulet, désossées  
et sans la peau  
1 mangue mûre

2 gousses d'ail, hachées  
225 g de poireau, coupé en lanières  
100 g de germes de soja  
150 ml de jus de mangue

1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc  
2 cuil. à soupe de miel blond  
2 cuil. à soupe de ketchup  
1 cuil. à café de maïzena

**1** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

**2** Couper le poulet en petits morceaux.

**3** Faire sauter le poulet à feu vif pendant 10 minutes en le retournant souvent jusqu'à ce qu'il soit parfaitement cuit et doré.

**4** Pendant ce temps, éplucher et couper la mangue en tranches.

**5** Ajouter l'ail, la mangue, les poireaux et les germes de soja au poulet

et faire sauter pendant encore 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.

**6** Mélanger dans un verre gradué le jus de mangue, le vinaigre de vin blanc, le miel et le ketchup à la maïzena.

**7** Verser le mélange au jus de mangue et à la maïzena dans le wok et faire sauter encore 2 minutes, jusqu'à ce que le jus commence à épaissir.

**8** Disposer sur un plat chaud et servir aussitôt.

## CONSEIL

*On trouve du jus de mangue en bocaux, épais et sucré, dans les supermarchés. Sinon, réduire en purée et passer une mangue mûre, puis ajouter un peu d'eau pour obtenir la quantité voulue.*



# Sauté de poulet aux grains de cumin et trio de poivrons

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g de blanc de poulet, désossé et sans la peau  
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol  
1 gousse d'ail, hachée  
1 cuil. à soupe de grains de cumin  
1 cuil. à soupe de gingembre frais râpé

1 piment rouge, égrené, en tranches  
1 poivron rouge, égrené et coupé en lanières  
1 poivron vert, égrené et coupé en lanières  
1 poivron jaune, égrené et coupé en lanières

100 g de germes de soja  
350 g de pak-choi ou autre chou vert  
2 cuil. à soupe de sauce au piment douce  
3 cuil. à soupe de sauce de soja légère  
gingembre frit et croustillant en garniture (voir « conseil »)

**1** Couper les blancs de poulet en fines lanières.

**2** Faire chauffer l'huile dans un grand wok préchauffé.

**3** Faire sauter le poulet dans le wok pendant 5 minutes.

**4** Ajouter l'ail, les grains de cumin, le gingembre et le piment en remuant le tout pour bien mélanger.

**5** Ajouter les poivrons et faire sauter pendant encore 5 minutes.

**6** Ajouter en faisant sauter les germes de soja et le pak-choi mélangés à la sauce au piment douce et continuer à cuire jusqu'à ce que les feuilles de pak-choi commencent à sécher.

**7** Verser dans des bols chauds et garnir de gingembre frit (voir « conseil »).

## CONSEIL

*Pour faire la garniture de gingembre frit, éplucher et couper en tranches fines un gros morceau de gingembre frais, jeter avec précaution les tranches de gingembre dans un wok ou une petite poêle d'huile chaude et cuire 30 secondes environ. Retirer les morceaux avec une écumoire, les poser sur des feuilles de papier absorbant et les égoutter soigneusement.*



## Poulet sauté au citron et graines de sésame

4 personnes

## INGRÉDIENTS

4 blancs de poulet, désossés et sans la peau

1 blanc d'œuf

25 g de graines de sésame

2 cuil. à soupe d'huile

1 oignon, coupé en rondelles

zeste finement râpé et jus d'un citron

1 cuil. à soupe de cassonade

3 cuil. à soupe de lemon curd

200 g de châtaignes d'eau  
zeste de citron en garniture

**1** Placer les blancs de poulet entre 2 feuilles de film alimentaire et les tapoter avec un rouleau à pâtisserie pour les aplatir. Couper le poulet en fines lanières.

**2** Battre le blanc d'œuf pour obtenir une neige légère et mousseuse.

**3** Recouvrir les blancs de poulet de blanc d'œuf, puis de graines de sésame.

**4** Faire chauffer l'huile dans un wok préchauffé.

**5** Ajouter l'oignon et faire sauter pendant 2 minutes, jusqu'à ce qu'il ait juste ramolli.

**6** Ajouter les morceaux de poulet recouverts de sésame et de blanc d'œuf, et continuer à faire sauter pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

**7** Mélanger le sucre, le zeste de citron, le jus de citron et le lemon curd et ajouter au poulet. Laisser la pâte au citron bouillonner doucement sans remuer.

**8** Égoutter les châtaignes d'eau et les couper en tranches fines. Les ajouter au mélange dans le wok et chauffer pendant 2 minutes. Verser dans des bols, garnir de zeste de citron et servir chaud.

## CONSEIL

*Les châtaignes d'eau sont souvent ajoutées aux plats chinois à cause de leur croquant, mais elles n'ont pas un goût très prononcé.*



## Poulet rouge thaïlandais aux tomates cerises

4 personnes

### INGRÉDIENTS

1 cuil. à soupe d'huile de tournesol	1 cuil. à soupe de pâte de tamarin	225 g de tomates cerises, coupées en deux
450 g de poulet, désossé et sans la peau	2 cuil. à soupe de galangal ou de gingembre frais fraîchement râpé	3 cuil. à soupe de coriandre fraîche ciselée
2 gousses d'ail, hachées	4 feuilles de citron vert	riz parfumé ou thaï cuit en accompagnement
2 cuil. à soupe de pâte de curry rouge thaïlandais	225 g de patates douces	
	600 ml de lait de coco	

**1** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

**2** Couper le poulet en tranches fines et les faire sauter 5 minutes.

**3** Ajouter l'ail, la pâte de curry, le galangal ou le gingembre frais, le tamarin et les feuilles de citron vert et faire sauter pendant 1 minute.

**4** Peler et couper en dés les patates douces.

**5** Ajouter le lait de coco et la patate douce dans le wok et porter à ébullition. Laisser bouillonner à feu moyen pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le jus commence à épaissir et à réduire.

**6** Ajouter les tomates cerises et la coriandre au curry et cuire pendant encore 5 minutes en remuant de temps en temps. Disposer sur des assiettes et servir chaud accompagné de riz parfumé ou thaï.

### CONSEIL

*Le galangal est une épice qui remplace souvent le gingembre dans la cuisine thaïe. Il s'achète frais dans les commerces orientaux mais aussi sec et en poudre. La racine fraîche, moins piquante que le gingembre, doit être épluchée avant d'être coupée en tranches.*



## Poulet poivré sauté aux haricots mange-tout

4 personnes

## INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe de ketchup	2 cuil. à soupe de grains de poivre mêlé moulu	1 poivron vert
2 cuil. à soupe de sauce de soja	2 cuil. à soupe d'huile de tournesol	175 g de haricots mange-tout
450 g de blanc de poulet, désossé et sans la peau	1 poivron rouge	2 cuil. à soupe de sauce aux huîtres

**1** Mélanger dans une jatte le ketchup et la sauce de soja.

**2** Couper le poulet en fines lanières. Les passer dans le mélange de ketchup et de sauce de soja.

**3** Saupoudrer les grains de poivre moulu sur une assiette. Passer le poulet dans les grains de poivre pour l'en recouvrir.

**4** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un wok préchauffé.

**5** Faire sauter le poulet pendant environ 5 minutes.

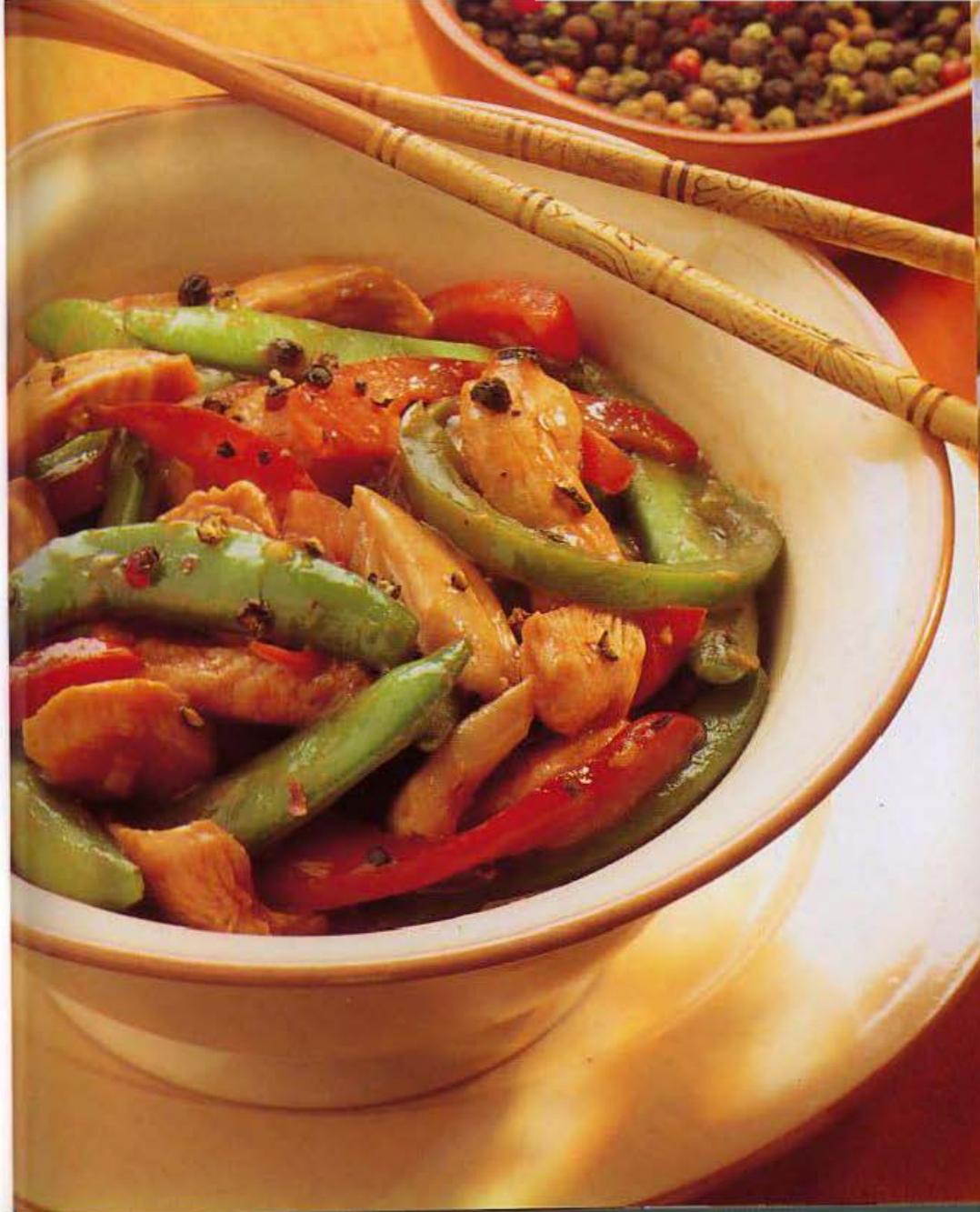
**6** Égrener et couper les poivrons en lanières.

**7** Ajouter les poivrons et les haricots mange-tout dans le wok puis faire sauter pendant encore 5 minutes.

**8** Ajouter la sauce aux huîtres et laisser bouillonner pendant 2 minutes. Verser dans des bols et servir aussitôt.

## VARIANTE

*On peut également utiliser des pois mange-tout.*



# Poulet sauté au miel et aux germes de soja

4 personnes

## INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe de miel blond	1 gousse d'ail, hachée	100 g de jeunes épis de maïs coupés en deux
3 cuil. à soupe de sauce de soja légère	8 cuisses de poulet	8 oignons verts, émincés
1 cuil. à café de cinq-épices chinois	1 cuil. à soupe d'huile de tournesol	150 g de germes de soja
1 cuil. à soupe de xérès doux	1 piment rouge	

**1** Mélanger dans une jatte le miel, la sauce de soja, la poudre de cinq-épices chinois, le xérès et l'ail.

**2** Pratiquer 3 entailles dans la peau de chaque cuisse de poulet. Passer au pinceau la marinade au miel et au soja sur les cuisses de poulet et laisser reposer au moins 30 minutes.

**3** Faire chauffer l'huile dans un grand wok préchauffé.

**4** Faire cuire le poulet à feu assez vif pendant

12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'il brunisse et que sa peau commence à croustiller. Retirer le poulet du wok avec une écumoire.

**5** Égrener et couper très finement le piment.

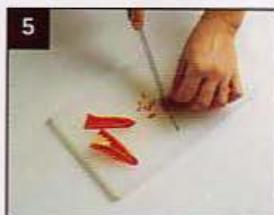
**6** Ajouter dans le wok le piment, les épis de maïs, les oignons et les germes de soja et faire sauter pendant 5 minutes.

**7** Remettre le poulet dans le wok et bien mélanger tous les ingrédients jusqu'à cuisson complète.

**8** Disposer sur des assiettes et servir aussitôt.

## CONSEIL

*La poudre de cinq-épices est un mélange aromatique qu'on trouve dans les supermarchés.*



# Poulet sauté aux noix de cajou et sauce aux haricots jaunes

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g de blanc de poulet désossé  
2 cuil. à soupe d'huile  
1 oignon rouge, coupé en rondelles  
100 g de noix de cajou

175 g de champignons de couche,  
coupés en tranches  
75 g de sauce aux haricots jaunes  
coriandre fraîche pour la garniture

riz cantonnais ou nature  
en accompagnement

**1** À l'aide d'un couteau tranchant, retirer éventuellement la peau des blancs de poulet. Les couper en petits morceaux de la taille d'une bouchée.

**2** Faire chauffer l'huile dans un grand wok préchauffé.

**3** Faire sauter le poulet pendant 5 minutes.

**4** Ajouter l'oignon rouge et les champignons, et continuer à faire sauter pendant encore environ 5 minutes.

**5** Poser les noix de cajou sur une plaque du four (plaque à biscuits) et les passer au grill préchauffé moyen (rôtissoire) jusqu'à ce qu'elles brunissent légèrement.

**6** Ajouter en faisant sauter les noix de cajou grillées et la sauce de haricots jaunes dans le wok, laisser la sauce bouillonner 2 à 3 minutes.

**7** Verser dans des bols chauds et garnir de coriandre fraîche. Servir accompagné de riz cantonnais ou nature.

## CONSEIL

*Pour un plat plus économique, on peut utiliser des cuisses de poulet prêtes à cuire.*



## Poulet sauté au piment et basilic croquant

4 personnes

### INGRÉDIENTS

8 pilons de poulet  
2 cuil. à soupe de sauce de soja  
1 cuil. à soupe d'huile de tournesol  
1 piment rouge

100 g de carottes, coupées en fins bâtonnets  
6 branches de céleri, coupées en lanières

3 cuil. à soupe de sauce au piment douce  
Huile pour faire revenir  
Environ 50 feuilles fraîches de basilic

**1** Retirer, à votre goût, la peau des pilons de poulet. Pratiquer 3 entailles dans chaque pilon et passer la sauce de soja au pinceau sur les pilons.

**2** Faire chauffer l'huile dans un wok préchauffé et faire revenir les pilons 20 minutes en les retournant souvent jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement cuits.

**3** Égrener et couper le piment en morceaux fins. L'ajouter avec les carottes et le céleri au poulet et cuire 5 minutes. Ajouter

en tournant la sauce au piment, couvrir et laisser bouillonner doucement.

**4** Faire chauffer de l'huile dans une poêle profonde et ajouter avec précaution les feuilles de basilic – se tenir éloigné de la poêle et se protéger la main des gicllements de l'huile. Cuire 30 secondes, jusqu'à ce qu'elles commencent à s'enrouler sans brunir. Poser sur du papier absorbant pour les égoutter.

**5** Disposer le poulet, les légumes et le jus du

wok sur un plat chaud et garnir des feuilles de basilic.

### CONSEIL

*Le basilic possède un goût très prononcé délicieux avec le poulet et les parfums asiatiques. On peut le remplacer par de jeunes épinards.*



## Poulet à l'ail sauté à la coriandre et au citron vert

4 personnes

## INGRÉDIENTS

4 gros blancs de poulet, désossés et sans la peau

50 g de beurre à l'ail ramolli

1 cuil. à soupe d'huile de tournesol

3 cuil. à soupe de coriandre fraîche ciselée

zeste finement râpé et jus de 2 citrons verts

25 g de sucre de palme ou de cassonade

riz nature

**1** Placer chaque blanc de poulet entre 2 feuilles de film alimentaire et tapoter avec un rouleau à pâtisserie pour les aplatir à environ 1 cm d'épaisseur.

**2** Mélanger le beurre à l'ail et la coriandre et en tartiner chaque blanc de poulet. Les enrouler et les fermer avec une pique à apéritif.

**3** Faire chauffer l'huile dans un wok et cuire les rouleaux 15 à 20 minutes en les retournant jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

**4** Retirer le poulet du wok et couper chaque rouleau en tranches.

**5** Chauffer doucement dans le wok le zeste de citron vert, le jus et le sucre en remuant le tout jusqu'à ce que le sucre soit bien dissous. Augmenter le feu et laisser bouillonner pendant environ 2 minutes.

**6** Disposer le poulet sur des assiettes chaudes et verser par-dessus le jus du wok.

**7** Garnir de coriandre selon la quantité souhaitée.

## CONSEIL

*S'assurer que le poulet est bien cuit avant de le couper et de le servir. Pour en être sûr, le cuire à feu doux pour éviter de brûler l'extérieur en laissant l'intérieur cru.*



## Poulet sauté aux grains de cumin et aux aubergines

4 personnes

## INGRÉDIENTS

5 cuil. à soupe d'huile de tournesol	450 g de blancs de poulet, désossés et sans la peau	1 cuil. à soupe de jus de citron frais
2 gousses d'ail, hachées	1 grosse aubergine coupée en cubes	1/2 cuil. à café de sel
1 cuil. à soupe de grains de cumin	4 tomates, coupées en quartiers	150 ml de yaourt nature
1 cuil. à soupe de curry doux	100 ml de bouillon de poulet	1 cuil. à soupe de menthe fraîche ciselée
1 cuil. à soupe de paprika		

**1** Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

**2** Faire sauter l'ail, les grains de cumin, le curry en poudre et le paprika 1 minute.

**3** Couper les blancs de poulet en tranches fines.

**4** Ajouter le reste d'huile dans le wok et faire sauter le poulet pendant environ 5 minutes.

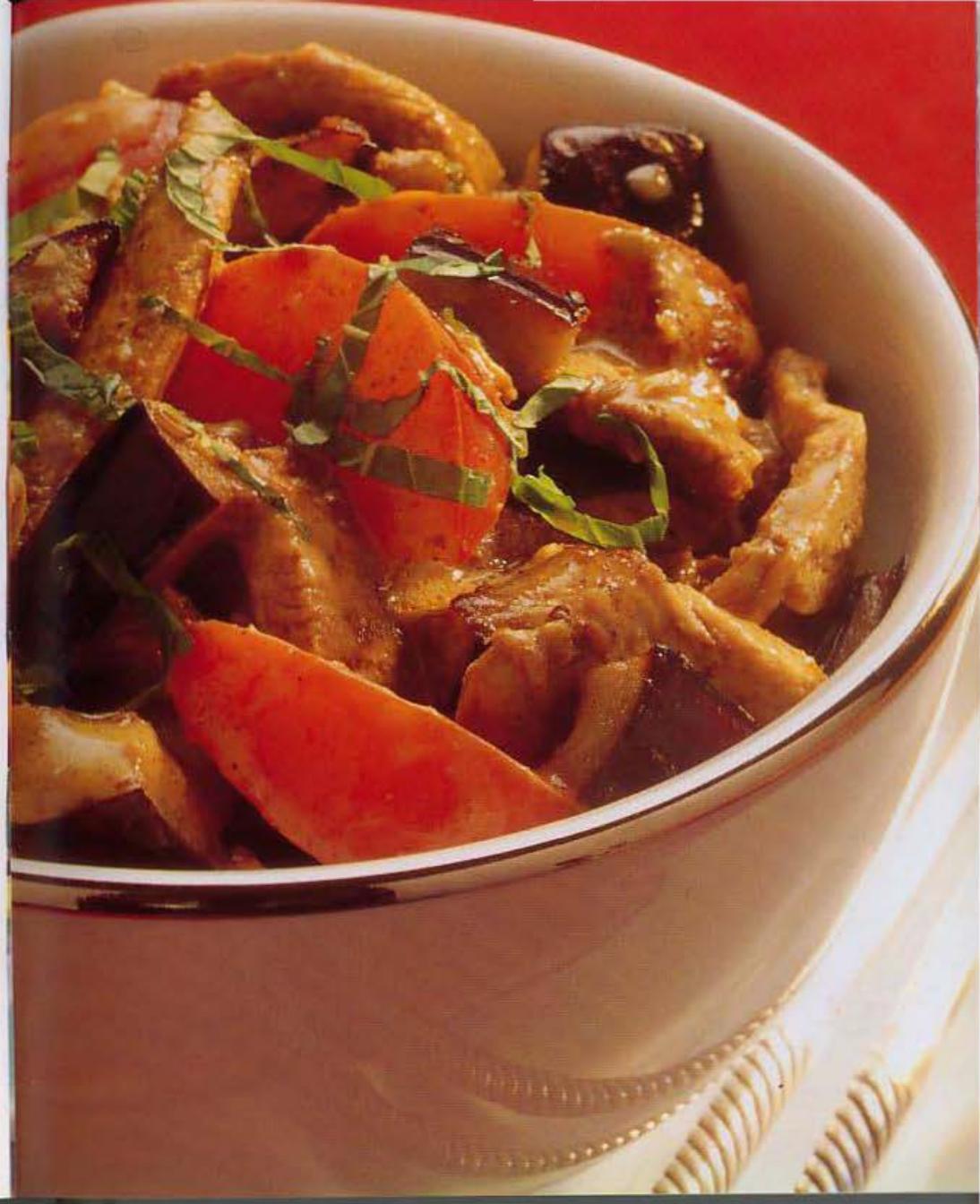
**5** Ajouter les cubes d'aubergines, les tomates et le bouillon de poulet et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser cuire 20 minutes environ.

**6** Ajouter en tournant le jus de citron, le sel et le yaourt et cuire à feu doux pendant encore 5 minutes en remuant de temps en temps.

**7** Saupoudrer de menthe fraîche ciselée et verser dans des bols. Servir aussitôt.

## CONSEIL

*Une fois le yaourt ajouté, ne plus faire bouillir la sauce pour que le yaourt ne caille pas.*



# Canard à la sauce hoisin aux poireaux et au chou sauté

4 personnes

## INGRÉDIENTS

4 magrets de canard  
350 g de chou vert, coupé en fines lanières

225 g de poireau, coupé en rondelles  
zeste finement râpé d'une orange

6 cuil. à soupe de sauce aux huîtres  
1 cuil. à café de graines de sésame grillées pour la présentation.

**1** Faire chauffer un grand wok et faire sauter les magrets de canard avec la peau pendant environ 5 minutes de chaque côté (il peut être nécessaire de le faire en 2 fois).

**2** Retirer le canard du wok avec une écumoire et le couper en tranches fines à l'aide d'un couteau tranchant.

**3** Retirer du wok la graisse de canard en y laissant 1 cuillère à soupe. Jeter le reste.

**4** À l'aide d'un couteau tranchant, couper le chou vert en fines lanières.

**5** Faire sauter les poireaux, le chou et le zeste d'orange dans le wok pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.

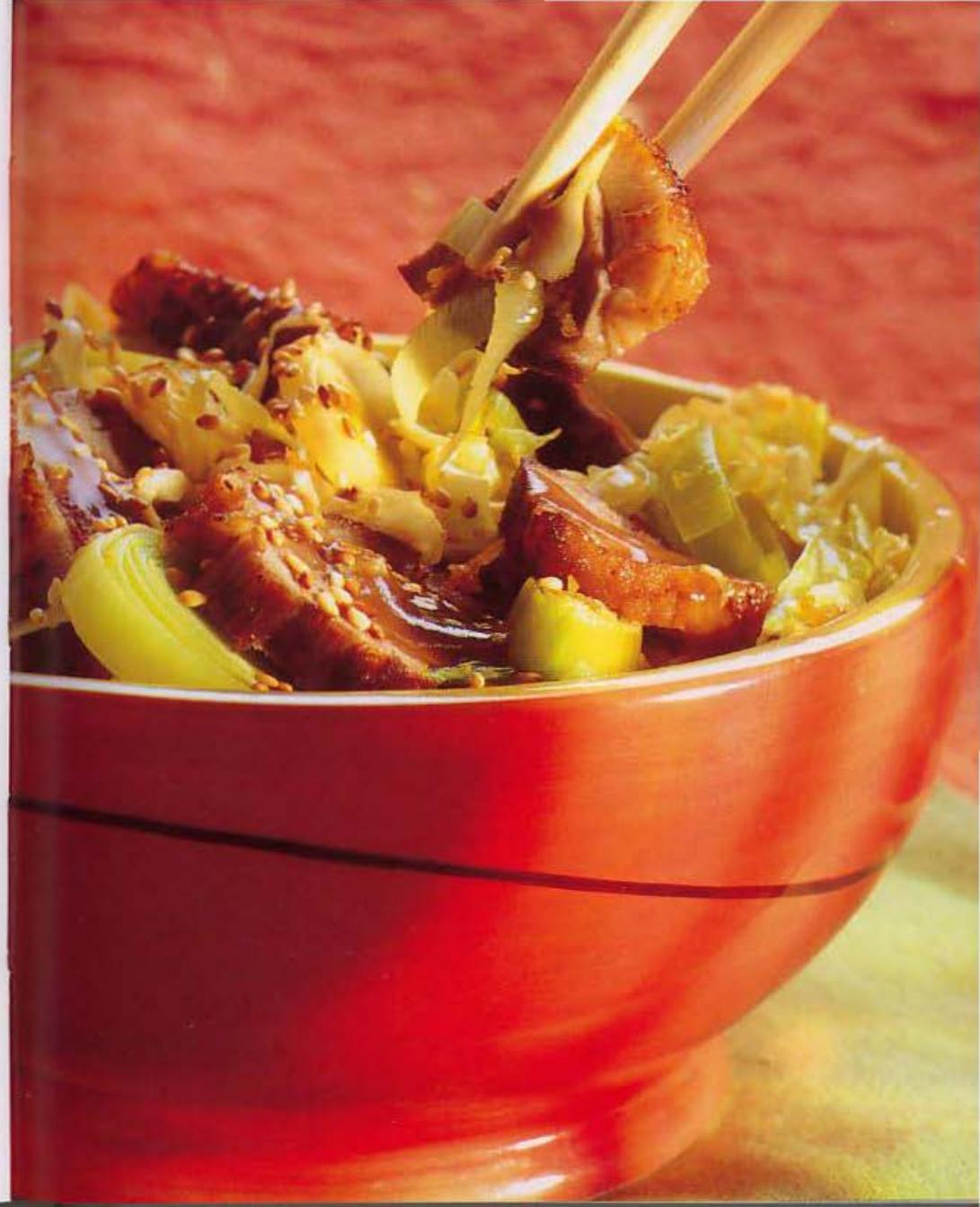
**6** Remettre le canard dans le wok et chauffer pendant 2 à 3 minutes.

**7** Verser un filet de sauce aux huîtres sur le canard, bien retourner pour mélanger et chauffer.

**8** Parsemer de graines de sésame grillées et servir chaud.

## VARIANTE

*On peut utiliser du chou chinois à la place du chou vert pour une saveur plus légère et plus douce.*



# Canard aux épis de maïs et à l'ananas

4 personnes

## INGRÉDIENTS

4 magrets de canard	225 g de petits oignons épluchés	6 oignons verts, émincés
1 cuil. à café de poudre de cinq-épices chinois	2 gousses d'ail, hachées	100 g de germes de soja
1 cuil. à soupe de maïzena	100 g de jeunes épis de maïs	2 cuil. à soupe de sauce aux prunes
1 cuil. à soupe d'huile pimentée	175 g de morceaux d'ananas frais ou en conserve	

**1** Ôter la peau des magrets et les couper en tranches fines.

**2** Mélanger dans une jatte la poudre de cinq-épices et la maïzena.

**3** Passer le canard dans le mélange de cinq-épices et de maïzena jusqu'à ce qu'il en soit parfaitement recouvert.

**4** Faire chauffer l'huile dans un wok préchauffé et faire sauter le canard 10 minutes, jusqu'à ce qu'il commence juste à croustiller sur les bords.

**5** Retirer le canard du wok et le mettre de côté.

**6** Faire sauter les oignons et l'ail dans le wok pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les oignons aient ramolli.

**7** Ajouter les jeunes épis de maïs et faire sauter pendant encore environ 5 minutes.

**8** Ajouter l'ananas, les oignons verts et les germes de soja et faire sauter pendant 3 à 4 minutes. Ajouter en tournant la sauce aux prunes.

**9** Remettre le canard et tourner en faisant sauter pour que le tout soit bien mélangé. Disposer sur des assiettes chaudes et servir.

## CONSEIL

*Pour plus de fraîcheur, acheter des morceaux d'ananas dans leur jus naturel plutôt qu'au sirop et sinon, les rincer à l'eau froide et les égoutter soigneusement avant usage.*



# Dinde sautée glacée aux airelles

2 à 3 personnes

## INGRÉDIENTS

1 blanc de dinde	50 g d'airelles fraîches ou surgelées	3 cuil. à soupe de sauce de soja légère
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol	100 g de châtaignes en conserve	sel et poivre
15 g de gingembre confit	4 cuil. à soupe de sauce aux airelles	

**1** Retirer toute la peau du blanc de dinde et le couper en tranches fines.

**2** Faire chauffer l'huile dans un grand wok préchauffé.

**3** Faire sauter la dinde pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.

**4** À l'aide d'un couteau tranchant, couper le gingembre confit en petits morceaux.

**5** Ajouter le gingembre et les airelles à la dinde et faire sauter pendant

2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les airelles aient ramolli.

**6** Ajouter les châtaignes, la sauce aux airelles et la sauce de soja, saler et poivrer et laisser bouillonner pendant 2 à 3 minutes.

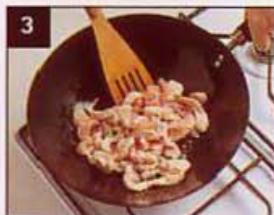
**7** Disposer sur des assiettes chaudes et servir aussitôt.

## CONSEIL

*Il est très important que le wok soit très chaud avant de commencer à y faire sauter les aliments. Tester en plaçant la main à plat à environ 7,5 cm au-dessus du fond : on doit sentir la chaleur rayonner.*

## CONSEIL

*Pour une viande tendre et maigre, on peut utiliser une escalope de dinde au lieu du blanc.*



# Bœuf et légumes sautés au xérès et à la sauce de soja

4 personnes

## INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe d'huile de tournesol  
350 g de filet de bœuf, en tranches  
1 oignon rouge, coupé en rondelles  
175 g de courgettes, coupées en diagonale  
175 g de carottes, en rondelles fines  
150 g de germes de soja

1 poivron rouge, égrené et coupé en tranches  
1 petite tête de chou chinois, coupée en lanières  
225 g de pousses de bambou en conserve, égouttées  
150 g de noix de cajou grillées

## SAUCE

3 cuil. à soupe de xérès demi-sec  
3 cuil. à soupe de sauce de soja légère  
1 cuil. à soupe de gingembre moulu  
1 gousse d'ail, hachée  
1 cuil. à café de maïzena  
1 cuil. à soupe de purée de tomates

**1** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

**2** Faire sauter le bœuf et l'oignon pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon commence à ramollir et que la viande brunisse tout juste.

**3** À l'aide d'un couteau tranchant, couper le bout de la courgette et la découper en tranches diagonales.

**4** Ajouter les carottes, le poivron et les courgettes dans le wok et faire sauter pendant 5 minutes.

**5** Ajouter en faisant sauter le chou chinois, les germes de soja et les pousses de bambou et chauffer pendant environ 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le chou commence tout juste à flétrir.

**6** Parsemer le sauté de noix de cajou.

**7** Pour la sauce, mélanger le xérès, la sauce de soja, le gingembre moulu, l'ail, la maïzena et la purée de tomates. Verser sur le sauté et bien retourner pour tout mélanger. Laisser la sauce bouillonner pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le jus commence à épaissir.

**8** Remplir des assiettes chaudes et servir immédiatement.



# Sauté de bœuf pimenté en salade

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g de rumsteck maigre	2 cuil. à soupe d'huile de tournesol	1/2 cuil. à café de sel
2 gousses d'ail, hachées	425 g de haricots rouges en conserve, égouttés	1 grand paquet de chips de maïs épicées (tortilla chips)
1 cuil. à café de piment en poudre	175 g de tomates cerises, coupées en deux	laitue pommée, coupée en lanières
1 cuil. à café de coriandre moulue		coriandre fraîche ciselée
1 avocat mûr		

**1** À l'aide d'un couteau tranchant, couper le bœuf en bandes fines.

**2** Mettre l'ail, le piment en poudre, le sel et la coriandre moulue dans une jatte et bien mélanger le tout.

**3** Ajouter les bandes de bœuf à la marinade et retourner pour bien les recouvrir.

**4** À l'aide d'un couteau tranchant, éplucher l'avocat. Le couper dans le sens de la longueur, puis de la largeur pour former de petits dés.

**5** Faire chauffer l'huile dans un grand wok préchauffé. Ajouter le bœuf et le faire sauter pendant 5 minutes en retournant souvent.

**6** Ajouter les haricots rouges, les tomates et l'avocat et chauffer pendant 2 minutes.

**7** Disposer un lit de chips et de laitue tout autour d'un grand plat et déposer le mélange au bœuf au centre. Une alternative consiste à servir les chips et la laitue séparément.

**8** Garnir de coriandre fraîche ciselée à sa convenance et servir aussitôt.

## CONSEIL

*Servir ce plat sans attendre car l'avocat a tendance à perdre rapidement sa couleur. Pour éviter cela, l'arroser d'un peu de jus de citron après l'avoir coupé en dés.*



## Sauté de bœuf mariné aux pousses de bambou et pois mange-tout

4 personnes

## INGRÉDIENTS

350 g de rumsteck	1 cuil. à soupe de jus de citron frais	200 g de pousses de bambou en conserve
3 cuil. à soupe de sauce de soja brune	1 cuil. à café de coriandre moulue	
1 cuil. à soupe de ketchup	2 cuil. à soupe d'huile	1 cuil. à café d'huile de sésame
2 gousses d'ail, hachées	175 g de pois mange-tout	

**1** À l'aide d'un couteau tranchant, couper la viande en tranches fines.

**2** Mettre la viande dans un plat non métallique avec la sauce de soja brune, le ketchup, l'ail, le jus de citron et la coriandre moulue. Bien mélanger pour que toute la viande soit couverte de marinade, couvrir et laisser reposer 1 heure au moins.

**3** Faire chauffer l'huile dans un wok préchauffé. Faire sauter la viande pendant

2 à 4 minutes (selon le degré de cuisson souhaité), ou jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.

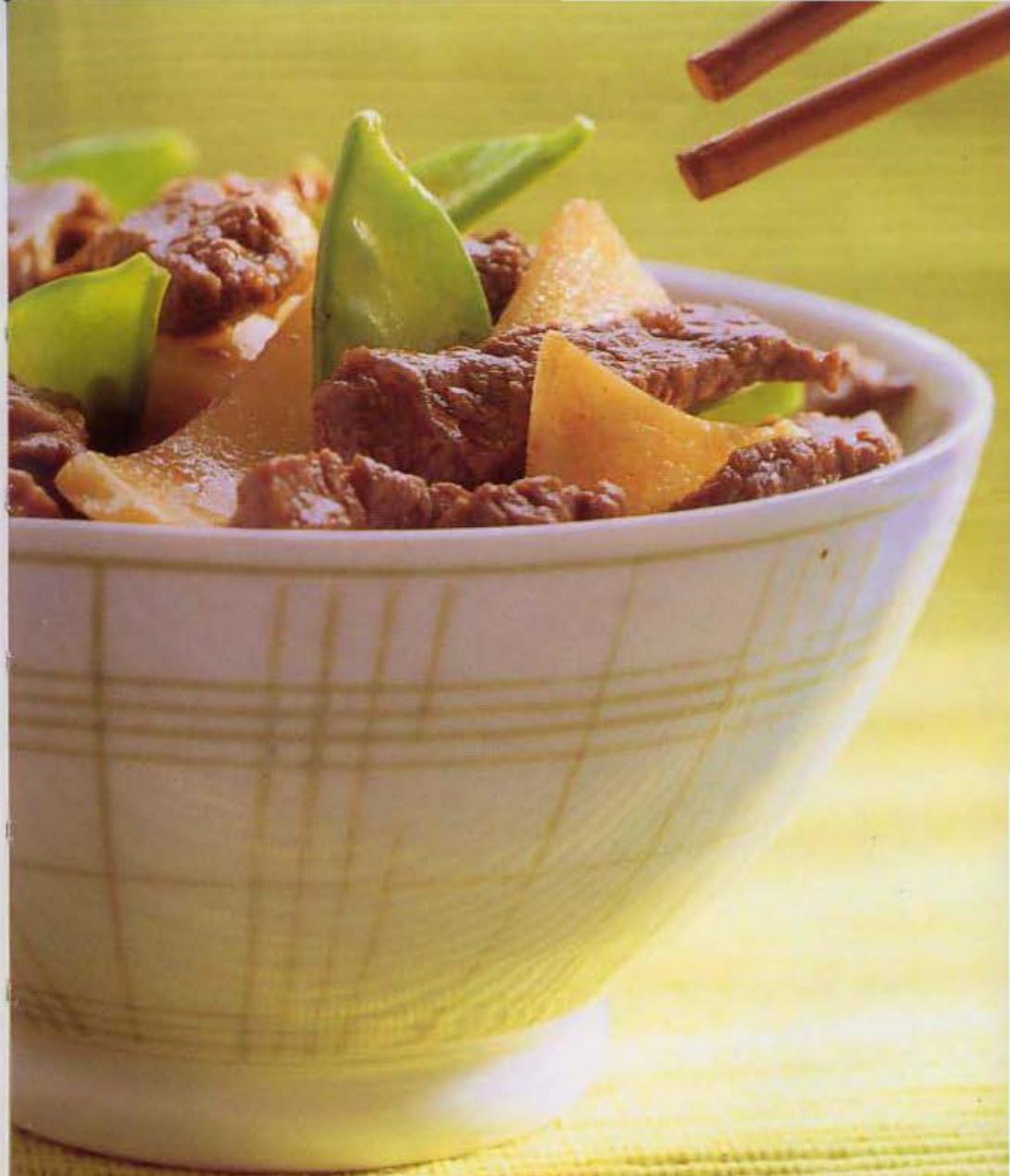
**4** Ajouter les pois mange-tout et les pousses de bambou et faire sauter à feu vif et en retournant souvent pendant encore 5 minutes.

**5** Verser un filet d'huile de sésame et bien retourner pour mélanger.

**6** Disposer sur des assiettes et servir chaud.

## CONSEIL

*Laisser la viande mariner pendant au moins 1 heure afin que les parfums de la marinade la pénètrent et la rendent plus tendre. Pour développer une saveur parfaite, laisser mariner plus longtemps.*



## Bœuf sauté aux petits oignons et au sucre de palme

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g de filet de bœuf  
2 cuil. à soupe de sauce de soja  
1 cuil. à café d'huile pimentée  
1 cuil. à soupe de pâte de tamarin

2 cuil. à soupe de sucre de palme ou  
de cassonade  
2 gousses d'ail, hachées  
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol

225 g de petits oignons  
2 cuil. à soupe de coriandre fraîche  
ciselée

1 Couper le bœuf en tranches fines.

2 Mettre les tranches de bœuf dans un grand plat peu profond et non métallique.

3 Mélanger la sauce de soja, l'huile pimentée, la pâte de tamarin, le sucre de palme et l'ail.

4 Verser le mélange sur le bœuf, bien retourner pour que la viande soit enrobée, couvrir et laisser mariner pendant 1 heure au moins.

5 Faire chauffer l'huile de tournesol dans un wok préchauffé.

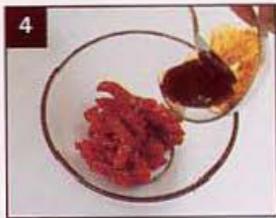
6 Éplucher les oignons et les couper en deux. Les faire sauter pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils brunissent légèrement.

7 Ajouter le bœuf et la marinade et faire sauter à feu vif pendant 5 minutes environ.

8 Saupoudrer de coriandre fraîche ciselée et servir immédiatement.

## CONSEIL

*Utiliser l'huile pimentée avec beaucoup de parcimonie car elle est piquante.*



# Bœuf coco aux patates douces

4 personnes

## INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe d'huile  
350 g de rumsteck  
2 gousses d'ail

1 oignon, coupé en rondelles  
350 g de patates douces  
2 cuil. à soupe de pâte de curry rouge  
300 ml de lait de coco  
3 feuilles de citron vert  
riz parfumé cuit

**1** Faire chauffer l'huile dans un wok préchauffé.

**2** Couper le bœuf en tranches fines et le faire sauter 2 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien saisi.

**3** Ajouter l'ail et l'oignon et faire sauter 2 minutes.

**4** Éplucher et couper les patates douces en dés.

**5** Ajouter les patates douces, la pâte de curry, le lait de coco et les feuilles de citron vert et porter rapidement à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes,

jusqu'à ce que les patates soient tendres.

**6** Retirer les feuilles de citron vert et verser le sauté dans des bols chauds. Servir chaud accompagné de riz parfumé.

## CONSEIL

*La pâte de curry utilisée dans la cuisine thaïe existe en deux variétés – la rouge et la verte, selon qu'elle a été faite à partir de piments rouges ou verts.*

## CONSEIL

*On peut utiliser du zeste de citron vert râpé.*



# Bœuf aux petits pois et sauce de soja noir

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g de rumsteck

2 gousses d'ail, hachées

150 g de petits pois frais ou surgelés

2 cuil. à soupe d'huile de tournesol

1 bocal de 160 g de sauce de soja  
noir

150 g de chou chinois, coupé  
en lanières

**1** À l'aide d'un couteau tranchant, retirer toute la graisse du bœuf et le couper en tranches fines.

**2** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

**3** Faire sauter le bœuf pendant 2 minutes.

**4** À l'aide d'un couteau tranchant, éplucher et couper l'oignon en rondelles.

**5** Ajouter l'oignon, l'ail et les petits pois au bœuf et faire sauter pendant encore 5 minutes.

**6** Ajouter la sauce de soja noir et le chou chinois et faire chauffer pendant encore 2 minutes, jusqu'à ce que le chou chinois se soit flétri.

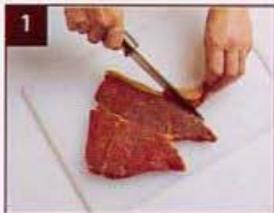
**7** Remplir des bols chauds et servir aussitôt.

## CONSEIL

*Le chou chinois peut être acheté presque partout. Il ressemble à une tête de laitue pâle et allongée aux feuilles vert clair frisées et très serrées.*

## CONSEIL

*La sauce de soja noir grumleuse, donne encore plus de saveur au plat.*



# Bœuf à l'ail sauté aux graines de sésame et sauce de soja

4 personnes

## INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe de graines de sésame  
450 g de filet de bœuf  
1 poivron vert, égrené et coupé  
en lanières fines

2 cuil. à soupe d'huile  
4 gousses d'ail, hachées  
2 cuil. à soupe de xérès sec  
4 cuil. à soupe de sauce de soja

6 oignons verts, émincés  
nouilles en accompagnement

**1** Chauffer un grand wok jusqu'à ce qu'il soit très chaud.

**2** Y faire sauter les graines de sésame 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à brunir. Les retirer et réserver.

**3** Couper le bœuf en tranches fines.

**4** Faire chauffer l'huile dans le wok et faire sauter le bœuf pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit saisi de tous les côtés.

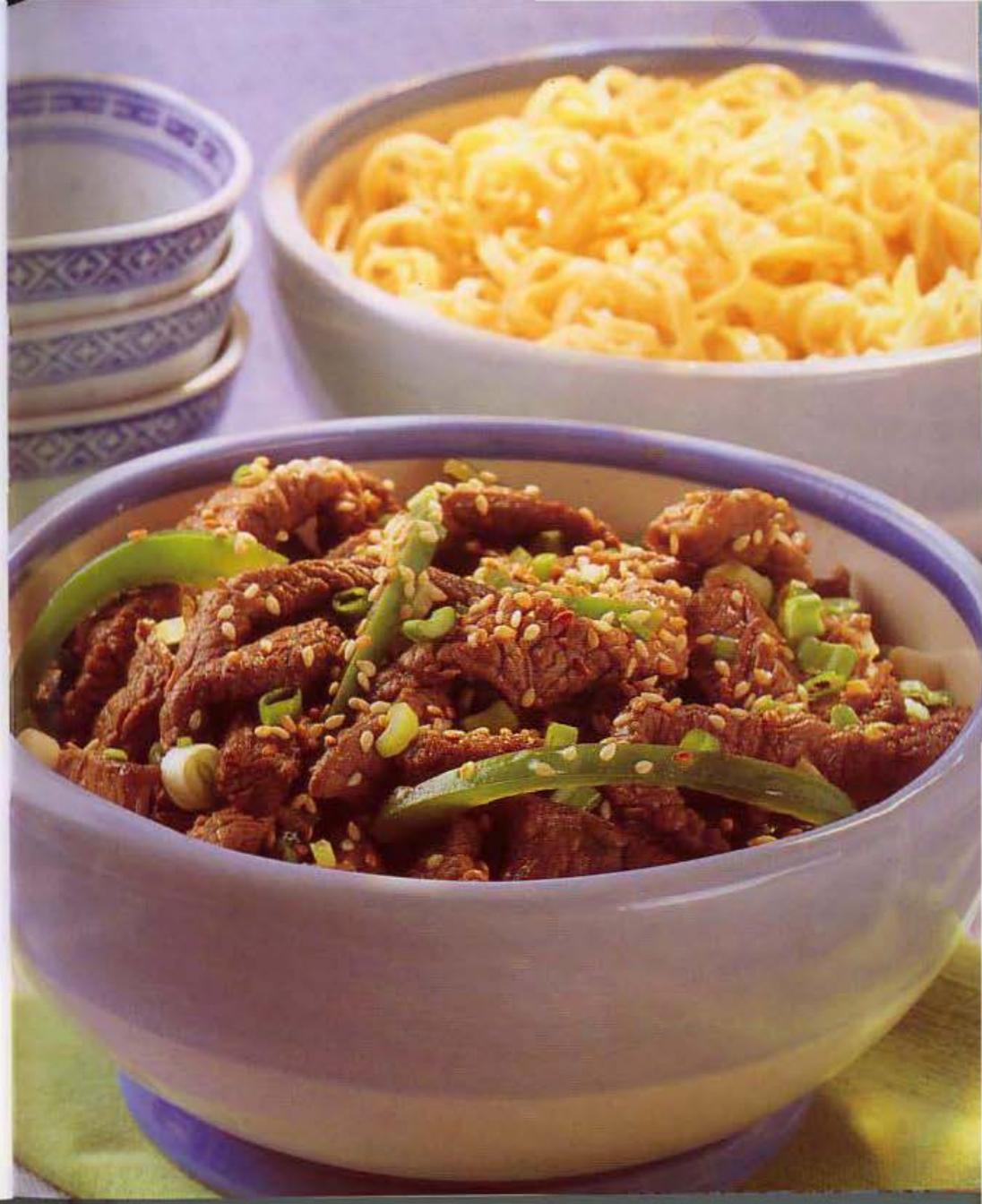
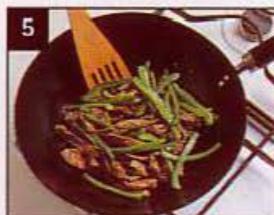
**5** Ajouter le poivron coupé en lanières et l'ail haché et continuer à faire sauter pendant 2 minutes.

**6** Ajouter le xérès, la sauce de soja, les oignons verts et laisser bouillonner en remuant de temps en temps pendant 1 minute.

**7** Remplir des bols chauds du sauté de bœuf à l'ail et persemmer de graines de sésame grillées. Servir chaud accompagné de nouilles à l'eau.

## CONSEIL

*Il est également possible de disposer les graines de sésame sur une plaque du four et de les griller au grill préchauffé jusqu'à ce qu'elles soient complètement brunies.*



## Sauté de filet de porc à la sauce satay croquante

4 personnes

### INGRÉDIENTS

150 g de carottes, pelées

2 cuil. à soupe d'huile de tournesol

350 g de filet de porc dans l'échine,  
coupé en tranches fines

1 oignon, coupé en rondelles

2 gousses d'ail, hachées

1 poivron jaune, coupé en lanières

150 g de pois mange-tout

75 g de petites asperges vertes

cacahuètes salées concassées pour la  
garniture6 cuil. à soupe de beurre de  
cacahuètes croquant.

6 cuil. à soupe de lait de coco

1 cuil. à café de piment en flocons

1 gousse d'ail hachée

1 cuil. à café de purée de tomates

**1** À l'aide d'un couteau tranchant, couper les carottes en fins bâtonnets.

**2** Faire chauffer l'huile dans un grand wok. Faire sauter le porc, l'oignon et l'ail pendant 5 minutes, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.

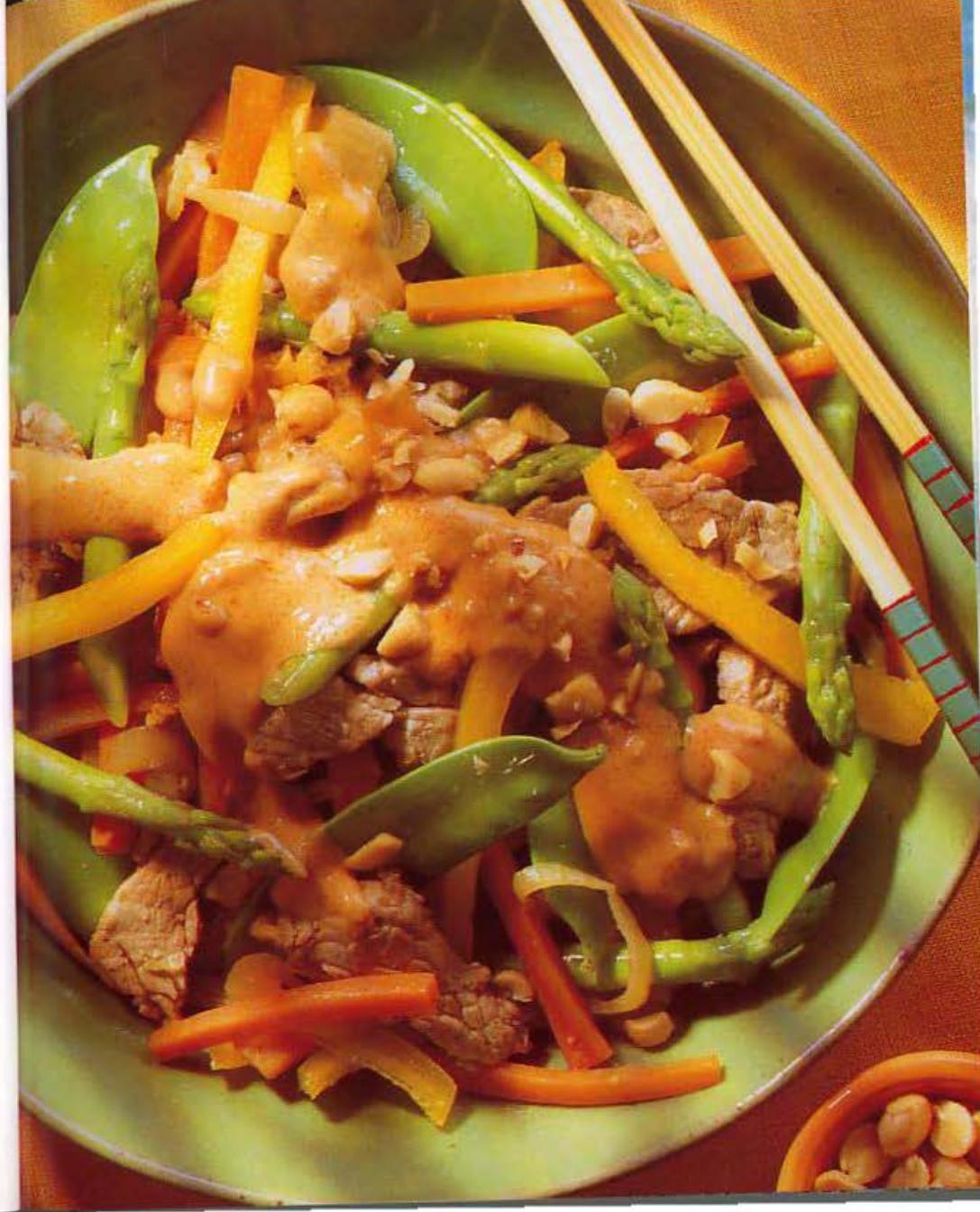
**3** Ajouter les carottes, le poivron, les pois mange-tout et les asperges et faire sauter pendant 5 minutes.

**4** Pour la sauce satay, mettre le beurre de cacahuètes, le lait de coco, le piment en flocons, l'ail et la purée de tomates dans une petite poêle et chauffer doucement en remuant jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

**5** Remplir des assiettes chaudes du sauté. Verser par-dessus la sauce satay et parsemer de morceaux de cacahuètes. Servir aussitôt.

### CONSEIL

*Cuire la sauce juste avant de servir car elle a tendance à épaissir et ne pourra plus être correctement versée si elle a été cuite à l'avance.*



## Porc croustillant au cinq-épices chinois et riz cantonais

4 personnes

## INGRÉDIENTS

275 g de riz blanc long grain	3 gros œufs, dont 2 battus	1 poivron rouge, égrené et coupé en dés
600 ml d'eau froide	2 cuil. à soupe de cassonade	100 g de petits pois
350 g de filet de porc	2 cuil. à soupe d'huile de tournesol	15 g de beurre
2 cuil. à café de poudre de cinq-épices chinois	1 oignon	sel et poivre
4 cuil. à soupe de maïzena	2 gousses d'ail, hachées	
	100 g de carottes, coupées en dés	

**1** Rincer le riz à l'eau froide. Le mettre dans une casserole, ajouter l'eau froide et une pincée de sel. Porter à ébullition, couvrir, réduire le feu et laisser cuire à feu doux pendant environ 9 minutes, jusqu'à ce que le liquide ait été complètement absorbé et que le riz soit tendre.

**2** Pendant ce temps, couper le filet de porc en très fins morceaux et réserver.

**3** Battre ensemble la poudre de cinq-épices, la maïzena, 1 œuf et la cassonade. Passer le porc dans ce mélange pour qu'il en soit bien recouvert.

**4** Faire chauffer l'huile dans un grand wok. Cuire le porc à feu vif jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et croustillant. Le retirer du wok avec une écumoire et le réserver.

**5** Couper l'oignon en petits dés.

**6** Faire sauter l'oignon, l'ail, les carottes, le poivron et les petits pois dans le wok 5 minutes.

**7** Remettre le porc dans le wok avec le riz cuit et faire sauter 5 minutes.

**8** Faire chauffer le beurre dans une poêle. Ajouter les 2 œufs battus et cuire jusqu'à ce qu'ils prennent. Couper l'omelette en tranches fines. Mélanger les tranches d'omelette au mélange de riz et servir.



# Boulettes de porc épicées

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g de hachis de porc	25 g de miettes de pain complet	2 cuil. à soupe de sauce de soja
2 échalotes, coupées en petits morceaux	1 œuf battu	200 g de châtaignes d'eau en conserve, égouttées
2 gousses d'ail, hachées	2 cuil. à soupe d'huile de tournesol	3 cuil. à soupe de coriandre fraîche ciselée
1 cuil. à café de grains de cumin	400 g de tomates concassées, assaisonnées au piment en conserve	
1/2 cuil. à café de piment en poudre		

**1** Mettre le hachis de porc dans une jatte. Ajouter les échalotes, l'ail, les grains de cumin, le piment, les miettes de pain et l'œuf battu et bien mélanger le tout.

**2** Former de petites boules du mélange entre les paumes des mains.

**3** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un wok préchauffé. Faire sauter plusieurs boulettes de porc à la fois à feu vif 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient saisies de tous les côtés.

**4** Ajouter les tomates, la sauce de soja et les châtaignes et porter à ébullition. Remettre les boulettes et réduire le feu. Laisser cuire 15 minutes.

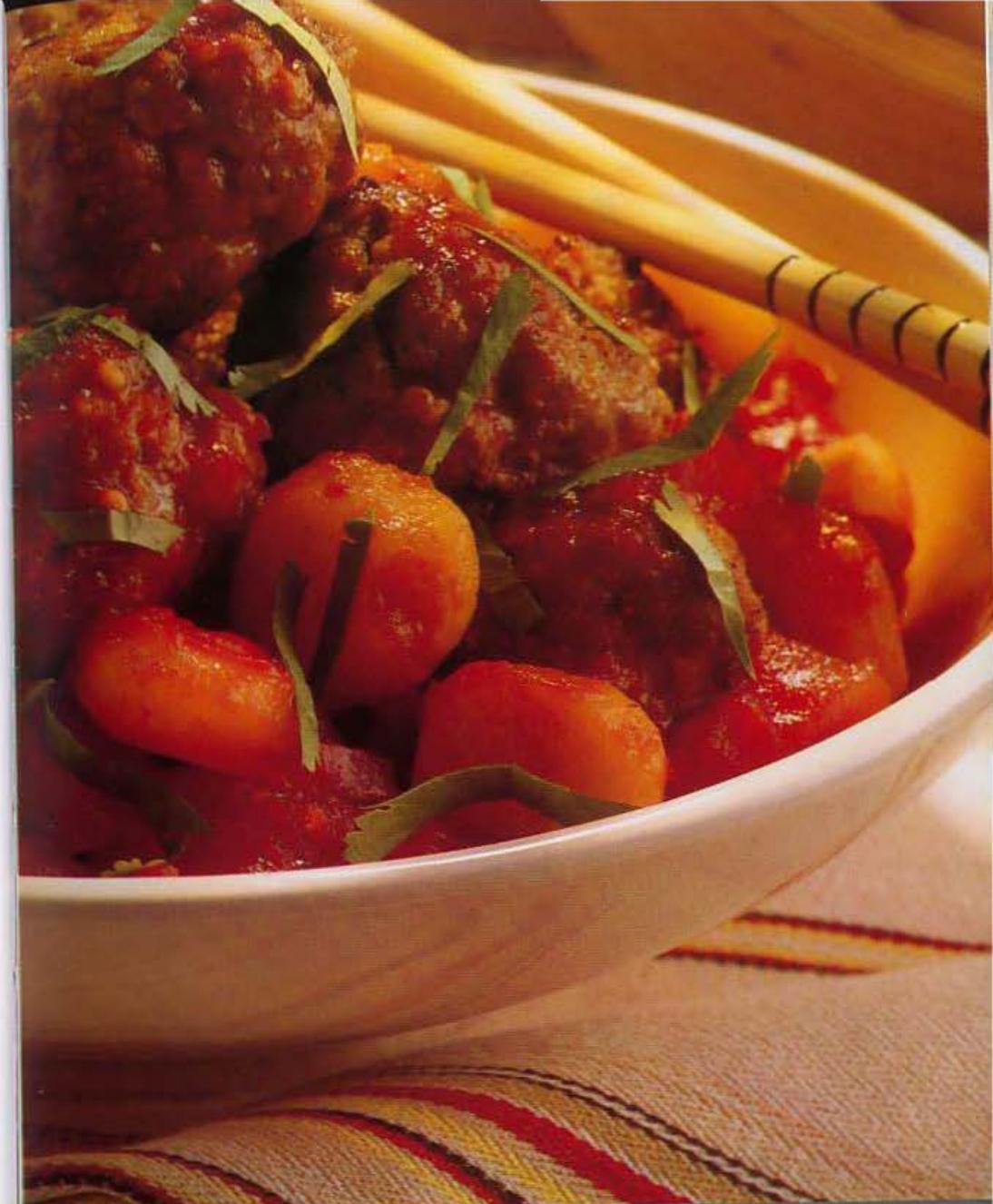
**5** Parsemer de coriandre fraîche et servir chaud.

## CONSEIL

*La coriandre est aussi connue sous le nom de persil chinois mais son goût est beaucoup plus fort que le persil et elle doit être utilisée avec parcimonie. À défaut de coriandre, prendre du basilic.*

## CONSEIL

*On peut aussi ajouter quelques cuillères à café de sauce au piment à une boîte de tomates concassées.*



## Porc aigre-doux

4 personnes

### INGRÉDIENTS

450 g de filet de porc	225 g de carottes, coupées en fins bâtonnets	150 ml de jus d'ananas
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol	100 g de jeunes épis de maïs	1 cuil. à soupe de maïzena
225 g de courgettes	100 g de champignons de Paris, coupés en deux	2 cuil. à soupe de sauce de soja
1 oignon rouge coupé en quartiers fins	175 g d'ananas frais en petits cubes	3 cuil. à soupe de ketchup
2 gousses d'ail, hachées	100 g de germes de soja	1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 poivron rouge, coupé en lanières		1 cuil. à soupe de miel blond

**1** Couper le filet de porc en tranches fines.

**2** Faire chauffer l'huile dans un grand wok préchauffé.

**3** Faire sauter le porc dans le wok pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit et commence à devenir croustillant sur les bords.

**4** Pendant ce temps, couper les courgettes en fins bâtonnets.

**5** Ajouter au porc l'oignon, l'ail, les carottes, les courgettes, le poivron, les épis de maïs et les champignons et faire sauter encore 5 minutes.

**6** Ajouter les cubes d'ananas et les germes de soja et faire sauter pendant 2 minutes.

**7** Mélanger le jus d'ananas, la maïzena, la sauce de soja, le ketchup, le vinaigre de vin et le miel.

**8** Verser le mélange dans le wok et cuire à feu vif en retournant souvent jusqu'à ce que le jus épaississe. Remplir des bols du porc aigre-doux et servir chaud.

### CONSEIL

*Pour que le porc soit plus croustillant, on peut aussi le passer dans un mélange de maïzena et de blanc d'œuf avant de le frire comme à l'étape 3.*



# Porc double-cuisson aux poivrons

4 personnes

## INGRÉDIENTS

15 g de champignons chinois séchés	1 oignon, coupé en rondelles	1 poivron jaune, coupé en dés
450 g de rouelles de porc	1 poivron rouge, coupé en dés	4 cuil. à soupe de sauce aux huîtres
2 cuil. à soupe d'huile	1 poivron vert, coupé en dés	

**1** Mettre les champignons dans un grand saladier. Les recouvrir d'eau bouillante et laisser reposer 20 minutes.

**2** À l'aide d'un couteau tranchant, retirer tout le gras en trop du porc et le couper en bandes fines.

**3** Porter à ébullition une grande casserole d'eau. Mettre le porc dans l'eau bouillante et cuire environ 5 minutes.

**4** Retirer le porc de la casserole avec une écumoire et l'égoutter soigneusement.

**5** Faire chauffer l'huile dans un grand wok préchauffé. Faire sauter le porc pendant 5 minutes environ.

**6** Retirer les champignons de l'eau et les égoutter soigneusement. Les couper grossièrement en morceaux.

**7** Ajouter l'oignon, les champignons et les poivrons au porc et faire sauter pendant 5 minutes.

**8** Verser la sauce aux huîtres dans le wok en tournant et cuire pendant 2 à 3 minutes. Remplir des bols et servir aussitôt.

## VARIANTE

*On peut remplacer les champignons chinois par des champignons de Paris coupés en tranches.*



## Porc au mooli

4 personnes

### INGRÉDIENTS

4 cuil. à soupe d'huile  
450 g de filet de porc  
1 aubergine

225 g de mooli (radis blanc)  
2 gousses d'ail, hachées  
3 cuil. à soupe de sauce de soja

2 cuil. à soupe de sauce au piment  
douce

**1** Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans un grand wok préchauffé.

**2** À l'aide d'un couteau tranchant, couper le porc en tranches fines.

**3** Faire sauter les tranches de porc dans le wok pendant 5 minutes environ.

**4** Retirer le bout de l'aubergine et la couper en dés. Éplucher et couper le mooli en tranches.

**5** Ajouter le reste d'huile dans le wok chaud.

**6** Ajouter les dés d'aubergine et l'ail et faire sauter pendant environ 5 minutes.

**7** Ajouter le mooli et faire sauter pendant 2 minutes environ.

**8** Ajouter en tournant la sauce de soja et la sauce au piment douce et cuire jusqu'à ce que le tout soit bien cuit.

**9** Remplir des bols chauds de porc au mooli et servir aussitôt.

### CONSEIL

*Le mooli (radis blanc) est un légume long et blanc très courant dans la cuisine chinoise. On le trouve dans la plupart des grands supermarchés. Il est généralement râpé et son goût est plus doux que celui du radis rose.*



# Agneau à la sauce satay

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g de filet d'agneau	1/2 cuil. à café de piment en poudre	6 cuil. à soupe de beurre de cacahuètes croquant
1 cuil. à soupe de pâte de curry douce	1/2 cuil. à café de cumin	1 cuil. à café de purée de tomates
150 ml de lait de coco	1 cuil. à soupe d'huile de maïs	1 cuil. à café de jus de citron vert frais
2 gousses d'ail, hachées	1 oignon, coupé en dés	

**1** Couper l'agneau en tranches fines. Les mettre dans un grand plat.

**2** Mélanger dans une jatte la pâte de curry, le lait de coco, l'ail, le piment en poudre et le cumin.

**3** Verser sur l'agneau, bien mélanger, couvrir et laisser mariner 30 minutes.

**4** Pendant ce temps, faire la sauce satay. Pour cela, faire chauffer l'huile dans un grand wok, y faire sauter l'oignon pendant 5 minutes, puis réduire le feu et cuire encore 5 minutes.

**5** Ajouter le beurre de cacahuètes, la purée de tomates, le jus de citron vert et 100 ml d'eau froide dans le wok et bien mélanger.

**6** Réserver la marinade et enfiler la viande sur des brochettes en bois.

**7** Rôtir les brochettes au grill chaud 6 à 8 minutes en les retournant une fois.

**8** Entre-temps, ajouter la marinade dans le wok, porter à ébullition et cuire 5 minutes. Servir les brochettes d'agneau avec la sauce satay.

## CONSEIL

*Pour éviter qu'elles ne brûlent, tremper les brochettes dans l'eau froide pendant 30 minutes avant d'y enfiler les morceaux.*



# Agneau sauté à la sauce de soja noir et aux poivrons

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g de filet de collet d'agneau ou de gigot, désossé	3 cuil. à soupe d'huile de tournesol	1 poivron jaune ou orange, égrené et coupé en lanières
1 blanc d'œuf légèrement battu	1 oignon rouge	5 cuil. à soupe de sauce de soja noir riz nature ou nouilles en accompagnement
25 g de maïzena	1 poivron rouge, égrené et coupé en lanières	
1 cuil. à café de poudre de cinq-épices chinois	1 poivron vert, égrené et coupé en lanières	

- 1 Couper l'agneau en bandes très fines.
- 2 Mélanger dans une jatte le blanc d'œuf, la maïzena et la poudre de cinq-épices chinois. Passer les bandes d'agneau dans ce mélange pour les enrober.
- 3 Faire chauffer l'huile dans un grand wok préchauffé. Faire sauter l'agneau à feu vif pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les bords commencent à croustiller.



- 4 Couper l'oignon rouge en rondelles. Ajouter l'oignon et les tranches de poivron dans le wok et faire sauter 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir.
- 5 Chauffer en tournant avec la sauce de soja noir.
- 6 Remplir des assiettes chaudes d'agneau et de sauce et servir chaud accompagné de riz à l'eau fraîchement cuit ou de nouilles.



## CONSEIL

*Véifier en faisant sauter l'agneau à ce que le mélange à la maïzena ne colle pas au wok. Pour cela, déplacer sans arrêt l'agneau autour du wok.*



## Sauté d'oignons verts et d'agneau à la sauce aux huîtres

4 personnes

### INGRÉDIENTS

450 g de tranches de gigot d'agneau	1 cuil. à soupe d'huile d'arachide	2 cuil. à soupe de sauce de soja brune
1 cuil. à café de grains de poivre de Sichuan moulus	2 gousses d'ail, hachées	6 cuil. à soupe de sauce aux huîtres
	8 oignons verts, émincés	175 g de chou chinois

**1** À l'aide d'un couteau tranchant, retirer tout le gras de l'agneau et le couper en tranches fines.

**2** Saupoudrer la viande des grains de poivre de Sichuan moulus et bien mélanger.

**3** Faire chauffer l'huile dans un wok préchauffé. Faire sauter l'agneau pendant 5 minutes.

**4** Mélanger l'ail, la sauce de soja et les oignons. Ajouter le tout au wok et faire sauter pendant 2 minutes.

**5** Ajouter la sauce aux huîtres et le chou chinois et faire sauter 2 minutes, jusqu'à ce que le chou ait flétri et que le jus bouillonne.

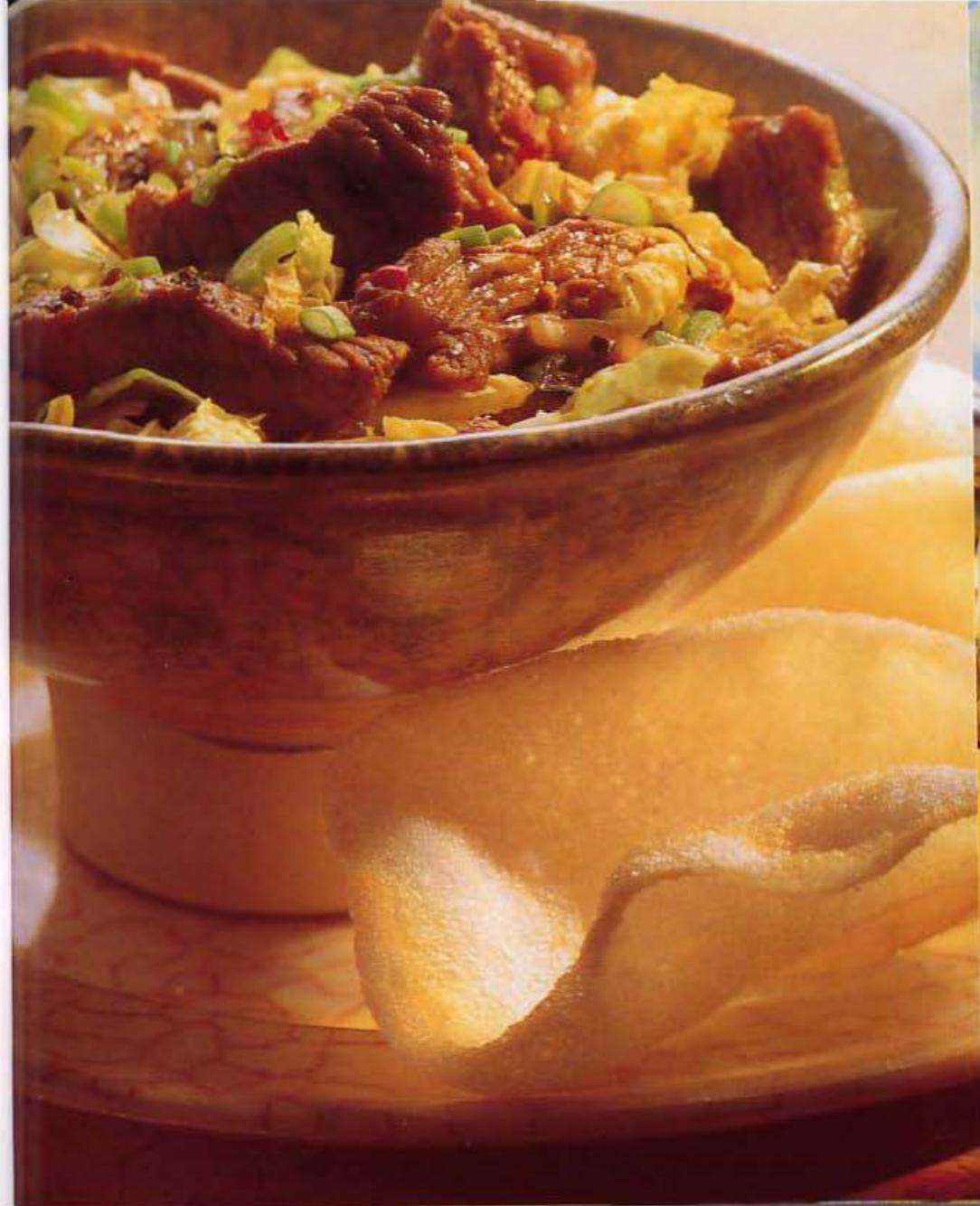
**6** Remplir des bols chauds de sauté et servir chaud avec des chips de crevettes.

### CONSEIL

*La sauce aux huîtres est faite à partir d'huîtres cuites dans de l'eau salée et de la sauce de soja. Elle est vendue en bouteilles et se conserve plusieurs mois.*

### CONSEIL

*Les chips de crevettes se composent de miettes de crevettes compressées et de pâte à la farine. Elles se dilatent à la friture.*



# Curry d'agneau aux pommes de terre

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g de pommes de terre, en dés  
450 g d'agneau maigre, en cubes  
2 cuil. à soupe de pâte de curry  
semi-forte.

3 cuil. à soupe d'huile de tournesol  
1 oignon, coupé en rondelles  
1 aubergine, coupée en dés  
2 gousses d'ail, hachées

1 cuil. à soupe de gingembre râpé  
150 ml de bouillon d'agneau  
ou de bœuf  
2 cuil. à soupe de coriandre fraîche

**1** Porter à ébullition une grande casserole d'eau légèrement salée. Ajouter les pommes de terre et cuire 10 minutes. Retirer de la casserole avec une écumoire et égoutter soigneusement.

**2** Mettre l'agneau dans un grand saladier, ajouter la pâte de curry et bien mélanger.

**3** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

**4** Faire sauter l'oignon, l'aubergine, l'ail et

le gingembre pendant 5 minutes environ.

**5** Ajouter l'agneau et faire sauter encore 5 minutes.

**6** Ajouter le bouillon et les pommes de terre cuites, porter à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes, jusqu'à ce que l'agneau soit tendre et bien doré.

**7** Verser le sauté sur des assiettes chaudes et saupoudrer de coriandre fraîche. Servir aussitôt.

## CONSEIL

*Le wok est une invention chinoise ancienne dont le nom vient du cantonais et signifie « récipient à cuire ».*



# Agneau aillé à la sauce de soja

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g de filet d'agneau	3 cuil. à soupe de xérès sec ou de vin de riz	1 cuil. à café de maïzena
2 gousses d'ail		2 cuil. à soupe d'eau froide
2 cuil. à soupe d'huile d'arachide	3 cuil. à soupe de sauce de soja brune	25 g de beurre

**1** Pratiquer de petites incisions dans la chair de l'agneau.

**2** Éplucher soigneusement les gousses d'ail et les couper en tranches à l'aide d'un couteau tranchant.

**3** Introduire les tranches d'ail à l'intérieur des incisions pratiquées dans l'agneau et le mettre dans un plat peu profond.

**4** Verser en filet 1 cuillère à soupe d'huile, 1 de xérès et 1 de sauce de soja sur l'agneau, couvrir et laisser mariner 1 heure au moins, de préférence toute la nuit.

**5** Couper l'agneau mariné en tranches fines.

**6** Faire chauffer le reste d'huile dans un wok préchauffé. Faire sauter l'agneau pendant environ 5 minutes.

**7** Ajouter la marinade et le reste de xérès et de sauce de soja dans le wok et laisser le jus bouillonner pendant 5 minutes.

**8** Mélanger la maïzena et l'eau froide. Ajouter le mélange dans le wok et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le jus commence à épaissir.

**9** Couper le beurre en petits morceaux. Les ajouter dans le wok et mélanger jusqu'à ce que le beurre ait fondu. Verser sur des assiettes et servir.

## CONSEIL

*Le beurre permet d'obtenir une sauce onctueuse, délicieuse avec l'agneau.*



# Agneau thaï aux feuilles de citron vert

4 personnes

## INGRÉDIENTS

2 piments rouges thaïlandais	6 feuilles de citron vert	600 ml de lait de coco
2 cuil. à soupe d'huile d'arachide	1 cuil. à soupe de pâte de tamarin	175 g de tomates cerises, coupées en deux
2 gousses d'ail, hachées	25 g de sucre de palme	1 cuil. à soupe de coriandre fraîche
4 échalotes, coupées en morceaux	450 g d'agneau maigre (filet ou gigot)	riz parfumé en accompagnement
2 branches de lemon-grass, émincées		

**1** Égrener et couper en tranches très fines les piments rouges thaïlandais.

**2** Faire chauffer l'huile d'arachide dans un grand wok préchauffé.

**3** Faire sauter l'ail, les échalotes, le lemon-grass, les feuilles de citron vert, la pâte de tamarin, le sucre de palme et les piments environ 2 minutes.

**4** Couper l'agneau en bandes ou en cubes.

**5** Ajouter l'agneau dans le wok et faire sauter

5 minutes en le retournant soigneusement pour qu'il soit totalement enrobé du mélange d'épices.

**6** Verser le lait de coco dans le wok et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser cuire pendant 20 minutes.

**7** Ajouter les tomates cerises et la coriandre fraîche et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes. Remplir des assiettes et servir chaud, accompagné de riz parfumé.

## CONSEIL

*Les citrons verts thaïlandais ou makut, possèdent des fruits ronds et noueux et des feuilles fortement parfumées, souvent utilisées dans la cuisine pour leur saveur.*



# Agneau sauté à l'orange

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g d'agneau, haché	1 oignon rouge, coupé en rondelles	1 orange, pelée et coupée en quartiers
2 gousses d'ail, hachées	zeste finement râpé et jus d'une orange	sel et poivre
1 cuil. à café de grains de cumin	2 cuil. à soupe de sauce de soja	ciboulette fraîche ciselée en garniture
1 cuil. à café de coriandre moulue		

**1** Mettre l'agneau haché dans un wok préchauffé. Faire sauter sans ajout de graisse 5 minutes, jusqu'à ce que la viande soit également brunie. Retirer toute graisse superflue du wok.

**2** Ajouter l'ail, les grains de cumin, la coriandre et l'oignon rouge et faire sauter pendant encore 5 minutes.

**3** Ajouter en tournant le zeste finement râpé et le jus d'orange et la sauce de soja, couvrir, réduire le feu et laisser cuire à feu doux en remuant de temps en temps 15 minutes.

**4** Ôter le couvercle, augmenter le feu, ajouter les quartiers d'orange, le sel et le poivre et chauffer encore 2 à 3 minutes.

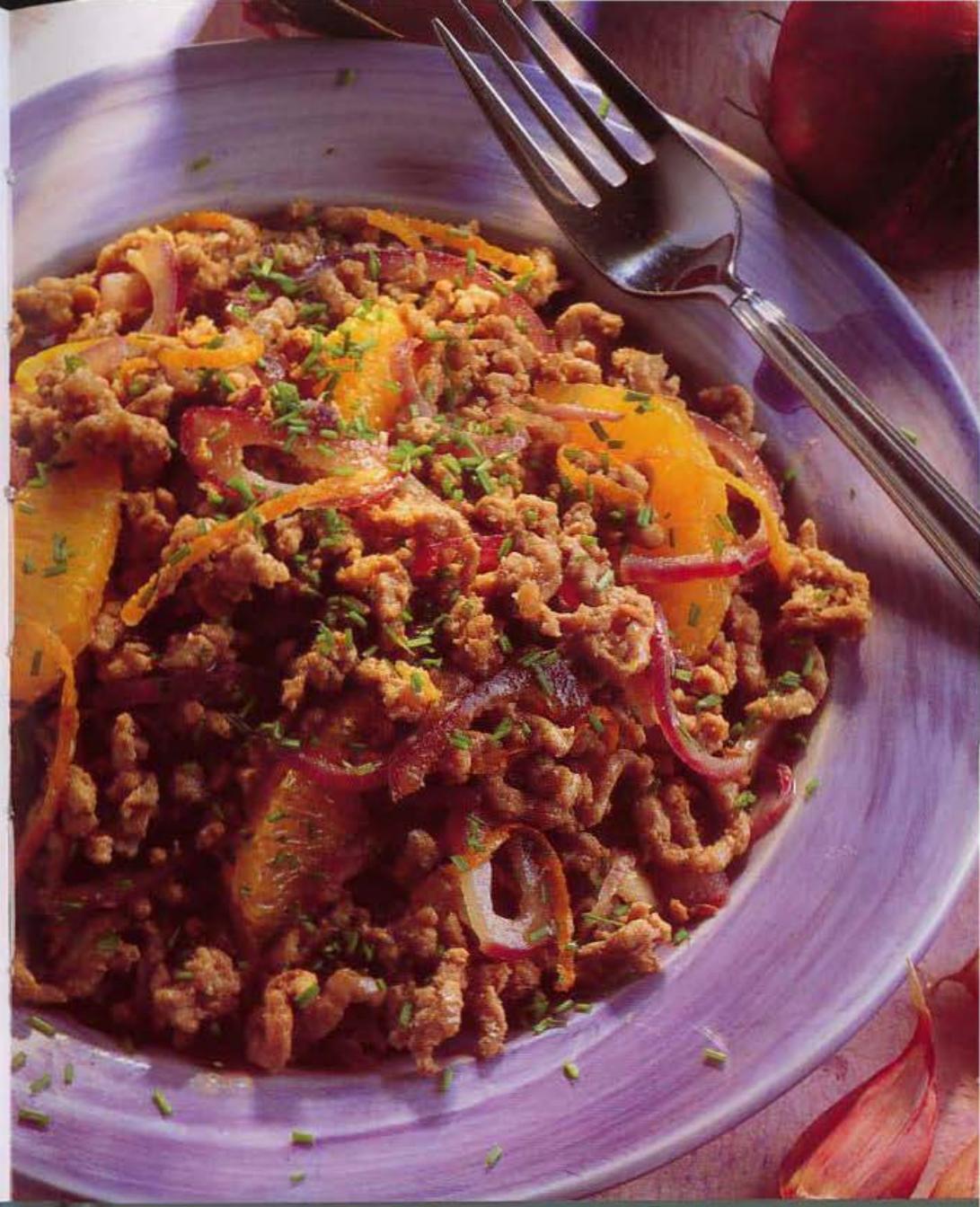
**5** Disposer sur des assiettes chaudes et garnir de ciboulette fraîche ciselée. Servir aussitôt.

## CONSEIL

*Avec ce plat, essayer un vin blanc léger et sec ou un vin rouge léger de style bourgogne, les deux s'associent bien à la cuisine orientale.*

## VARIANTE

*On peut remplacer l'orange par du citron ou du citron vert.*



# Foie d'agneau aux poivrons verts et xérès

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g de foie d'agneau	2 gousses d'ail, hachées	3 cuil. à soupe de xérès sec
3 cuil. à soupe de maïzena	2 poivrons verts, égrenés et coupés en lanières	2 cuil. à soupe de sauce de soja
2 cuil. à soupe d'huile d'arachide	2 cuil. à soupe de purée de tomates	
1 oignon, coupé en rondelles		

**1** Retirer tout le gras superflu des foies d'agneau et les couper en bandes fines.

**2** Mettre 2 cuillerées à soupe de maïzena dans un grand saladier.

**3** Ajouter les bandes de foie d'agneau et bien les recouvrir de maïzena sur tous les côtés.

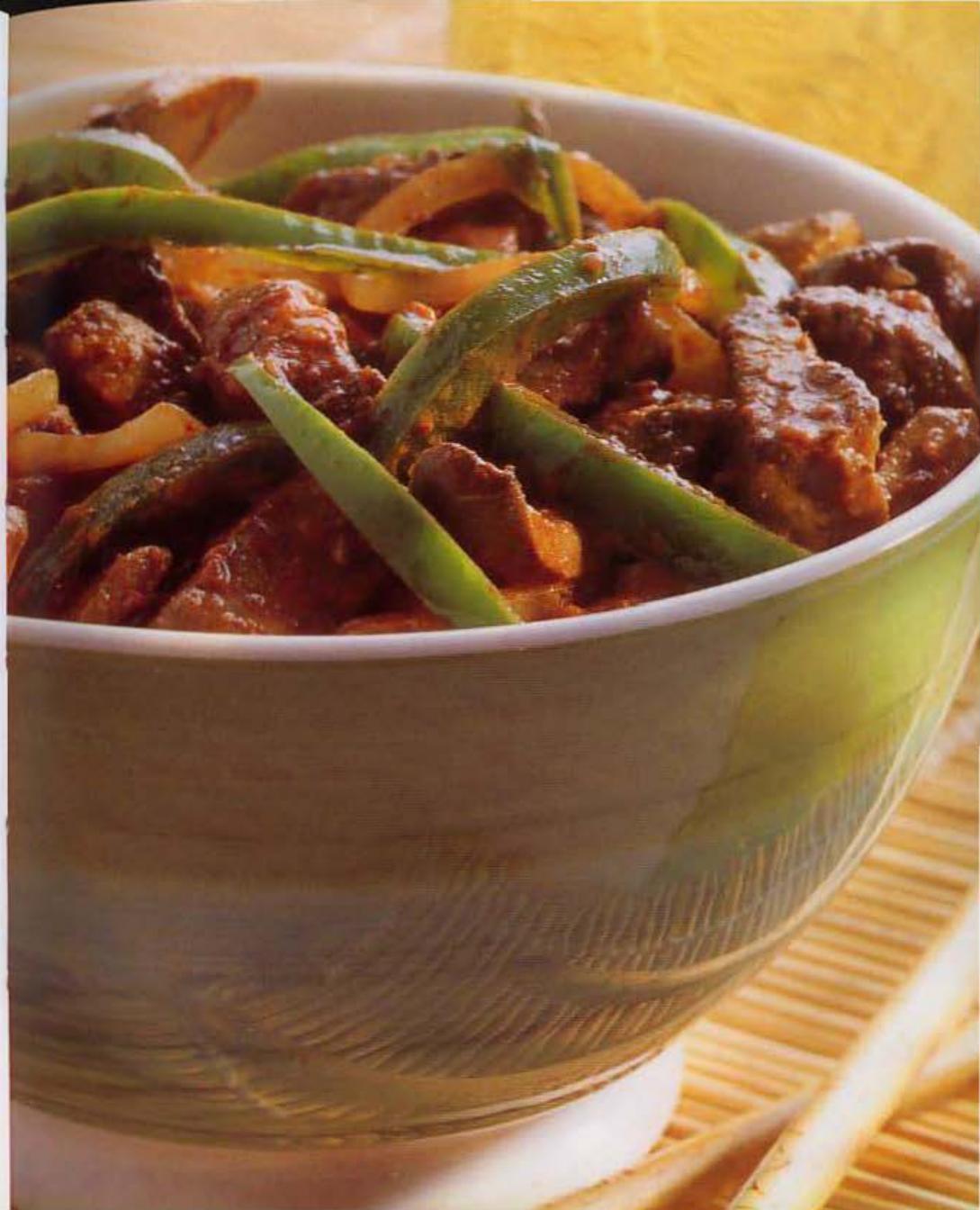
**4** Faire chauffer l'huile d'arachide dans un grand wok préchauffé.

**5** Faire sauter le foie d'agneau, l'oignon, l'ail et le poivron vert pendant 6 à 7 minutes, jusqu'à ce que le foie d'agneau soit juste cuit et les légumes tendres.

**6** Mélanger la purée de tomates, le xérès, 1 cuillerée à soupe de maïzena et la sauce de soja. Verser ce mélange dans le wok en tournant et cuire encore 2 minutes, jusqu'à ce que le jus épaississe. Verser dans des bols chauds et servir aussitôt.

## VARIANTE

*Pour obtenir un goût plus oriental, utiliser du vin de riz plutôt que du xérès. Le vin de riz chinois est fait à partir de riz glutant et connu sous le nom de « vin jaune » à cause de sa couleur dorée. La meilleure variété du Sud-Est chinois s'appelle Shao Hsing ou Shaoxing.*





# Poissons & fruits de mer

*Dans tout l'Extrême-Orient, le poisson et les fruits de mer, à la fois abondants et sains, occupent une place majeure dans l'alimentation. Avec un wok, ils peuvent être cuits de diverses manières – à la vapeur, frits ou sautés, et accompagnés de nombreuses épices et sauces toutes plus délicieuses les unes que les autres.*

*Le Japon est réputé pour son sushimi ou poisson cru, mais ce mets ne représente cependant que l'un des multiples plats de poisson qu'on y sert. Il faut dire qu'au Japon, tous les repas comportent du poisson ou des fruits de mer, souvent cuits au wok.*

*Le chapitre qui suit vous propose de nombreux plats originaux et savoureux qui associent le poisson et les fruits de mer aux herbes aromatiques et épices, ainsi qu'aux pâtes et sauces les plus diverses.*

*Pour les recettes qui suivent, le goût dépend en grande partie de la fraîcheur du poisson et des fruits de mer.*

*Aussi, il vaut mieux les acheter le plus tard possible, de préférence le jour même.*



# Saumon sauté teriyaki aux poireaux croquants

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g de filet de saumon, sans peau	1 cuil. à café de vinaigre de vin de riz	4 cuil. à soupe d'huile de maïs
2 cuil. à soupe de sauce soja douce	1 cuil. à soupe de cassonade	450 g de poireau, en fines lanières
2 cuil. à soupe de ketchup	1 gousse d'ail, hachée	piments rouges, en morceaux fins

**1** Couper le saumon en tranches. Placer les tranches dans un plat peu profond et non métallique.

**2** Mélanger la sauce de soja, le ketchup, le vinaigre de vin de riz, le sucre et l'ail.

**3** Verser ce mélange sur le saumon pour bien le recouvrir et laisser mariner 30 minutes environ.

**4** Pendant ce temps, faire chauffer 3 cuillères à soupe de l'huile de maïs dans un grand wok préchauffé.

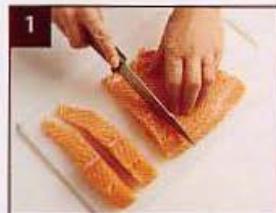
**5** Faire sauter les poireaux à feu moyen 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants et tendres.

**6** Retirer avec soin les poireaux du wok à l'aide d'une écumoire et les disposer sur des assiettes chaudes.

**7** Ajouter le reste de l'huile dans le wok, puis le saumon et la marinade et cuire 2 minutes. Poser sur les poireaux, garnir de piment et servir aussitôt.

## VARIANTE

*On peut aussi remplacer le saumon par un filet de bœuf.*



## Saumon sauté à l'ananas

4 personnes

### INGRÉDIENTS

100 g de jeunes épis de maïs	2 cuil. à soupe d'huile de tournesol	2 cuil. à soupe de sauce de soja
1 oignon rouge, coupé en rondelles	1 cuil. à soupe de paprika	2 cuil. à soupe de xérès demi-sec
1 poivron orange, coupé en lanières	225 g de cubes d'ananas en conserve, égouttés	1 cuil. à café de maïzena
1 poivron vert, coupé en lanières		
450 g de filet de saumon dont la peau a été retirée	100 g de germes de soja	
	2 cuil. à soupe de ketchup	

**1** Couper les jeunes épis de maïs en deux.

**2** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé. Ajouter l'oignon, les poivrons et les épis de maïs et faire sauter 5 minutes.

**3** Rincer les filets de saumon à l'eau froide et les sécher avec du papier absorbant.

**4** Couper la chair de saumon en fines bandes et les mettre dans un grand saladier. Saupoudrer de

paprika et retourner pour bien enrober le saumon.

**5** Ajouter le saumon et l'ananas aux légumes dans le wok et faire sauter encore 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit tendre.

**6** Ajouter les germes de soja et bien remuer.

**7** Mélanger le ketchup, la sauce de soja, le xérès et la maïzena. Ajouter ce mélange dans le wok et cuire jusqu'à ce que le jus commence à épaissir.

Disposer sur des assiettes chaudes et servir aussitôt.

### VARIANTE

*On peut aussi utiliser des filets de truite à la place du saumon.*



## Sauté de thon et de légumes

4 personnes

### INGRÉDIENTS

225 g de carottes, pelées  
2 cuil. à soupe d'huile de maïs  
1 oignon, coupé en rondelles  
175 g de pois mange-tout  
450 g de thon frais

175 g de jeunes épis de maïs,  
coupés en deux  
2 cuil. à soupe de sauce de poisson  
1 cuil. à soupe de sucre de palme  
2 cuil. à soupe de xérès

zeste finement râpé et jus  
d'une orange  
1 cuil. à café de maïzena  
riz ou nouilles en accompagnement

1 Couper les carottes en fins bâtonnets.

2 Faire chauffer l'huile de maïs dans un grand wok préchauffé.

3 Faire sauter l'oignon, les carottes, les haricots mange-tout et les jeunes épis de maïs 5 minutes.

4 Couper le thon en tranches fines.

5 Ajouter le thon dans le wok et faire sauter pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne opaque.

6 Mélanger la sauce de poisson, le sucre de palme, le zeste et le jus d'orange, le xérès et la maïzena. Verser sur le thon et les légumes, cuire environ 2 minutes, jusqu'à ce que le jus épaississe. Servir avec du riz ou des nouilles.

### MÉMO

*Le sucre de palme est un épais sucre brun, non raffiné, au goût légèrement caramélisé. Il est vendu en pains ronds ou en petites barquettes.*

### VARIANTE

*Essayer avec des dames d'espardon. On les trouve aujourd'hui facilement et leur consistance est semblable à celle du thon.*



## Cabillaud sauté à la mangue

4 personnes

### INGRÉDIENTS

175 g de carottes, pelées	1 poivron vert, coupé en lanières	1 cuil. à soupe de sauce de soja
2 cuil. à soupe d'huile	450 g de filet de cabillaud sans peau	100 ml de jus de fruits exotiques
1 oignon rouge, coupé en rondelles	1 mangue mûre	1 cuil. à soupe de jus de citron vert
1 poivron rouge, coupé en lanières	1 cuil. à café de maïzena	1 cuil. à soupe de coriandre ciselée

**1** Couper les carottes en fins bâtonnets.

**2** Faire chauffer l'huile dans un wok préchauffé.

**3** Faire sauter l'oignon, les carottes et les poivrons environ 5 minutes.

**4** Couper le cabillaud en petits cubes.

**5** Éplucher la mangue, enlever soigneusement la chair autour du noyau central et la couper en tranches fines.

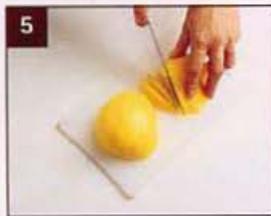
**6** Ajouter le cabillaud et la mangue aux légumes dans le wok et faire sauter encore 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit. Ne pas trop mélanger pour éviter d'émietter le poisson.

**7** Mélanger dans un bol la maïzena, la sauce de soja, le jus de fruits et le jus de citron vert.

**8** Verser le mélange à la maïzena sur le sauté et laisser bouillonner et épaissir le jus. Parsemer de coriandre et servir aussitôt.

### VARIANTE

*Selon les goûts, on peut remplacer la mangue par de la papaye.*



## Lotte sautée au gingembre

4 personnes

### INGRÉDIENTS

450 g de lotte

1 cuil. à soupe de gingembre frais râpé

2 cuil. à soupe de sauce au piment douce

1 cuil. à soupe d'huile de maïs

100 g de petites asperges

3 oignons verts, émincés

1 cuil. à café d'huile de sésame

1 Couper la lotte en petites rondelles plates.

2 Mélanger le gingembre et la sauce au piment dans un petit bol.

3 Passer le mélange de gingembre et de sauce au piment au pinceau sur les morceaux de lotte.

4 Faire chauffer l'huile de maïs dans un grand wok préchauffé.

5 Faire sauter la lotte, les asperges et les oignons verts 5 minutes environ.

6 Retirer le wok du feu, verser un filet d'huile de sésame sur le sauté et bien retourner pour mélanger.

7 Disposer sur des assiettes chaudes et servir aussitôt.

### VARIANTE

*La lotte coûte cher, mais son goût ainsi que sa consistance sont admirables. On peut à la rigueur la remplacer par des cubes d'épais filets de cabillaud.*

### CONSEIL

*Dans certaines recettes, il faut râper le gingembre avant de le cuire. Pour cela, éplucher le morceau de gingembre et le frotter de haut en bas le long de la section fine d'une râpe en formant un angle de 45°, ou utiliser une râpe à gingembre spécifique.*



## Filets de poisson braisés

4 personnes

### INGRÉDIENTS

3 à 4 petits champignons chinois  
séchés  
300 à 350 g de filets de poisson  
1 cuil. à café de sel  
1/2 blanc d'œuf légèrement battu  
1 cuil. à café de pâte de maïzena  
600 ml d'huile  
2 oignons verts, émincés

1 cuil. à café de gingembre frais  
haché  
1 gousse d'ail, finement coupée  
1/2 petit poivron, vert égrené  
et coupé en petits cubes  
1/2 petite carotte, en tranches fines  
60 g de pousses de bambou en  
conserves, rincées et égouttées

1/2 cuil. à café de sucre  
1 cuil. à soupe de sauce de soja légère  
1 cuil. à café de vin de riz ou de xérès  
1 cuil. à soupe de sauce de haricots  
pimentée  
2 à 3 cuil. à soupe de bouillon chinois  
ou d'eau  
quelques gouttes d'huile de sésame.

**1** Tremper les champignons séchés dans un saladier d'eau chaude 30 minutes. Égoutter sur des serviettes en papier et réserver l'eau de trempage pour du bouillon. Presser les champignons pour en extraire l'humidité, couper et jeter les pieds durs et détailler les champignons en tranches fines.

**2** Couper le poisson en petits morceaux, les mettre dans un plat peu profond et mélanger avec

une pincée de sel, le blanc d'œuf et la pâte de maïzena en enrobant bien le poisson

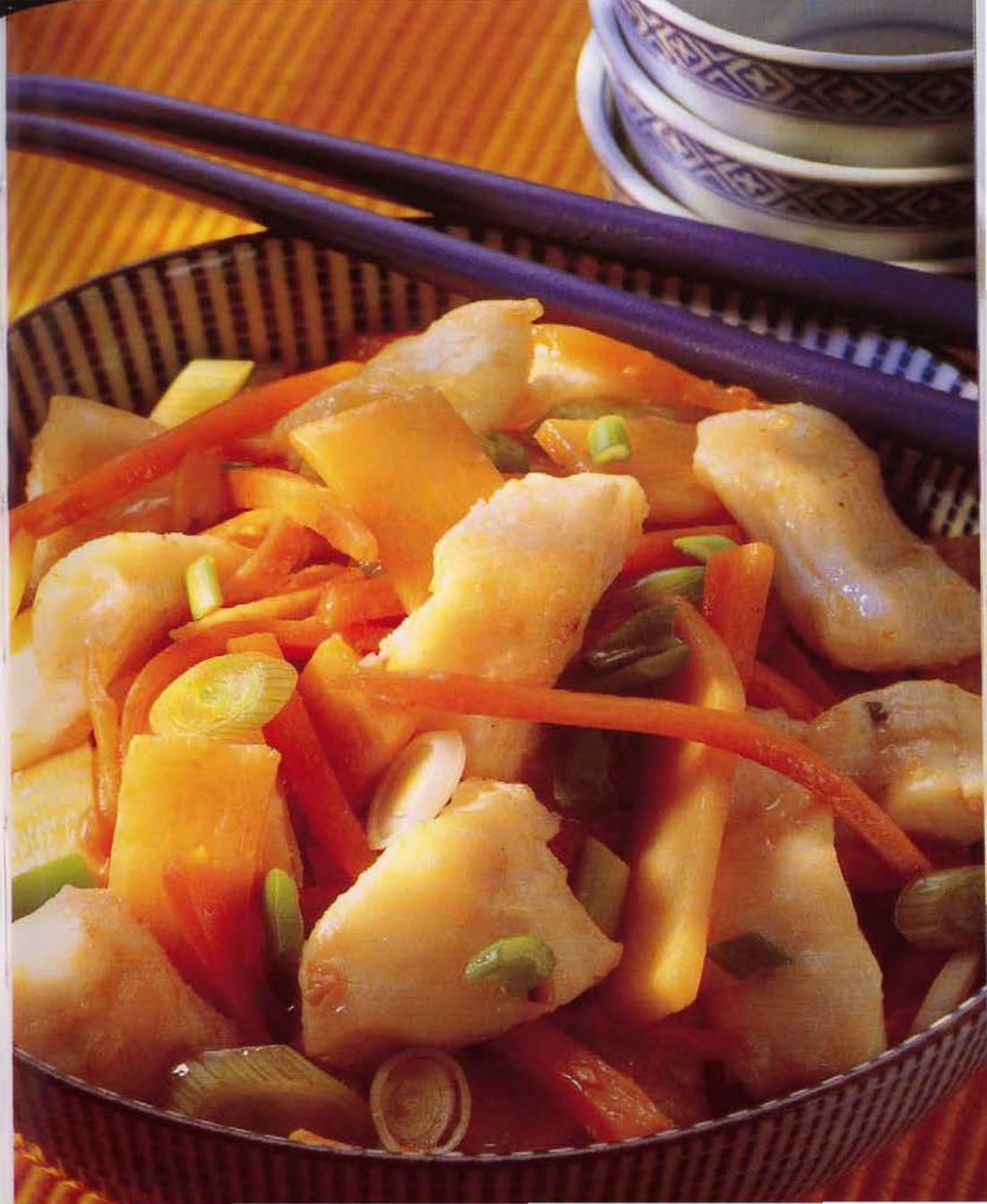
**3** Faire chauffer l'huile dans un wok préchauffé. Frire les morceaux de poisson pendant 1 minute environ. Les retirer avec une écumoire et les égoutter sur du papier absorbant.

**4** Vider le wok de l'huile sauf 1 cuillère à soupe environ. Ajouter le gingembre, les oignons et

l'ail pour parfumer l'huile quelques secondes, puis le poivron, les carottes et les pousses de bambou et faire sauter 1 minute environ

**5** Ajouter le sucre, la sauce de soja, le vin, la sauce de haricots pimentée, le bouillon ou l'eau et le sel restant et porter à ébullition. Ajouter le poisson, mélanger pour les recouvrir de sauce et braiser 1 minute

**6** Verser l'huile de sésame et servir aussitôt.



# Poisson à la noix de coco et au basilic

4 personnes

## INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe d'huile	2 cuil. à soupe de pâte de curry rouge thaïlandais	175 g de tomates cerises, coupées en deux
450 g de filet de cabillaud sans peau	1 cuil. à soupe de sauce de poisson	20 feuilles de basilic fraîches
25 g de farine assaisonnée	300 ml de lait de coco	riz parfumé en accompagnement
1 gousse d'ail, hachée		

**1** Faire chauffer l'huile dans un grand wok préchauffé.

**2** Couper le poisson en gros cubes en veillant à ôter toutes les arêtes avec une pince à épiler.

**3** Mettre la farine assaisonnée dans un saladier. Ajouter les cubes de poisson et mélanger pour bien les recouvrir.

**4** Faire sauter les cubes de poisson à feu vif pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent juste à brunir sur les bords.

**5** Mélanger dans un saladier l'ail, la pâte de curry, la sauce de poisson et le lait de coco. Verser le mélange sur le poisson et porter à ébullition.

**6** Ajouter les tomates au mélange dans le wok et laisser cuire à feu doux 5 minutes.

**7** Déchirer les feuilles de basilic. Les ajouter dans le wok et mélanger en prenant garde de ne pas émietter le poisson.

**8** Disposer sur des assiettes chaudes et servir chaud avec du riz parfumé.

## CONSEIL

*Après avoir ajouté les tomates, veiller à ne pas cuire trop le plat pour éviter qu'elles ne se décomposent et ne perdent leur peau.*



## Crevettes à la noix de coco

4 personnes

### INGRÉDIENTS

50 g de noix de coco séchée (râpée)  
25 g de chapelure fraîche  
1 cuil. à café de poudre  
de cinq-épices chinois

1/2 cuil. à café de sel  
zeste finement râpé d'un citron vert  
1 blanc d'œuf  
450 g de crevettes roses

huile de tournesol ou de maïs  
pour la friture  
quartiers de citron en garniture

**1** Mélanger dans une jatte la noix de coco séchée, la chapelure, la poudre de cinq-épices, le sel et le zeste de citron vert.

**2** Dans une autre jatte, battre en neige légère le blanc d'œuf.

**3** Rincer les crevettes à l'eau froide et sécher avec du papier absorbant.

**4** Passer les crevettes dans le blanc d'œuf, puis dans le mélange de noix de coco et de chapelure pour qu'elles en soient bien recouvertes.

**5** Faire chauffer 5 cm d'huile de tournesol ou de maïs dans un grand wok préchauffé.

**6** Faire sauter les crevettes 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

**7** Retirer les crevettes avec une écumoire, les poser sur du papier absorbant et les égoutter soigneusement.

**8** Disposer les crevettes à la noix de coco sur des assiettes chaudes et garnir de quartiers de citron. Servir aussitôt.

### CONSEIL

*On peut aussi servir les crevettes avec une sauce de soja ou au piment.*



# Omelette aux crevettes

4 personnes

## INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe d'huile de tournesol	100 g de germes de soja	6 œufs
4 oignons verts, épinçés	1 cuil. à café de maïzena	
350 g de crevettes décortiquées	1 cuil. à soupe de sauce de soja légère	

1 Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

2 Ébarber les oignons et les couper en tranches.

3 Faire sauter les crevettes, les oignons et les germes de soja pendant 2 minutes environ.

4 Mélanger dans un bol la maïzena et la sauce de soja.

5 Battre les œufs avec 3 cuillères à soupe d'eau froide, puis les ajouter au mélange de maïzena et de sauce de soja.

6 Verser le mélange dans le wok et cuire environ 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que le mélange prenne.

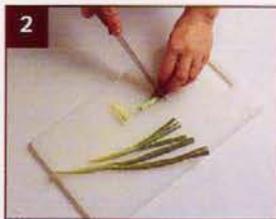
7 Poser l'omelette sur un plat et la couper en quartiers pour servir.

## VARIANTE

*On peut ajouter à l'étape 3 tout autre légume de son choix, comme des carottes râpées ou des petits pois cuits.*

## CONSEIL

*Il est important d'utiliser des germes de soja frais car le soja en conserve n'a pas le croquant nécessaire.*



# Gambas aux tomates épicées

4 personnes

## INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe d'huile de maïs

1 oignon

2 gousses d'ail, hachées

1 cuil. à café de grains de cumin

1 cuil. à soupe de cassonade

400 g de tomates concassées

en conserve

1 cuil. à soupe de basilic frais ciselé

1 cuil. à soupe de purée de tomates

séchées au soleil

450 g de gambas décortiquées

sel et poivre

1 Faire chauffer l'huile de maïs dans un grand wok préchauffé

2 Couper finement l'oignon

3 Faire sauter l'oignon et l'ail 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.

4 Ajouter en tournant les grains de cumin et faire sauter 1 minute

5 Ajouter le sucre, les tomates et la purée de tomates séchées au soleil. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser cuire 10 minutes.

6 Ajouter le basilic, les gambas, saler et poivrer. Augmenter le feu et cuire pendant encore 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les gambas soient parfaitement cuites.

## MÉMO

*La purée de tomates séchées au soleil possède une saveur beaucoup plus prononcée que la purée de tomates habituelle. Elle bonifie tout plat à base de tomates.*

## CONSEIL

*Toujours chauffer le wok avant d'y mettre de l'huile ou d'autres aliments, cela évitera que les ingrédients n'y collent.*



# Gambas au gingembre croquant

4 personnes

## INGRÉDIENTS

1 morceau de gingembre frais  
de 5 cm

huile pour la friture

1 oignon, coupé en dés

225 g de carottes, coupées en dés

100 g de petits pois surgelés

100 g de germes de soja

450 g de gambas décortiquées

1 cuil. à café de poudre

de cinq-épices chinois

1 cuil. à soupe de purée de tomates

1 cuil. à soupe de sauce de soja

**1** À l'aide d'un couteau tranchant, éplucher le gingembre et le couper en bâtonnets très fins.

**2** Faire chauffer environ 2,5 cm d'huile dans un grand wok préchauffé.

**3** Faire sauter le gingembre pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Le retirer avec une écumoire et l'égoutter sur du papier absorbant. Mettre de côté.

**4** Vider le wok de toute l'huile sauf 2 cuillères à soupe environ.

**5** Ajouter les oignons et les carottes et faire sauter pendant 5 minutes.

**6** Ajouter les petits pois et les pousses de soja et faire sauter pendant 2 minutes.

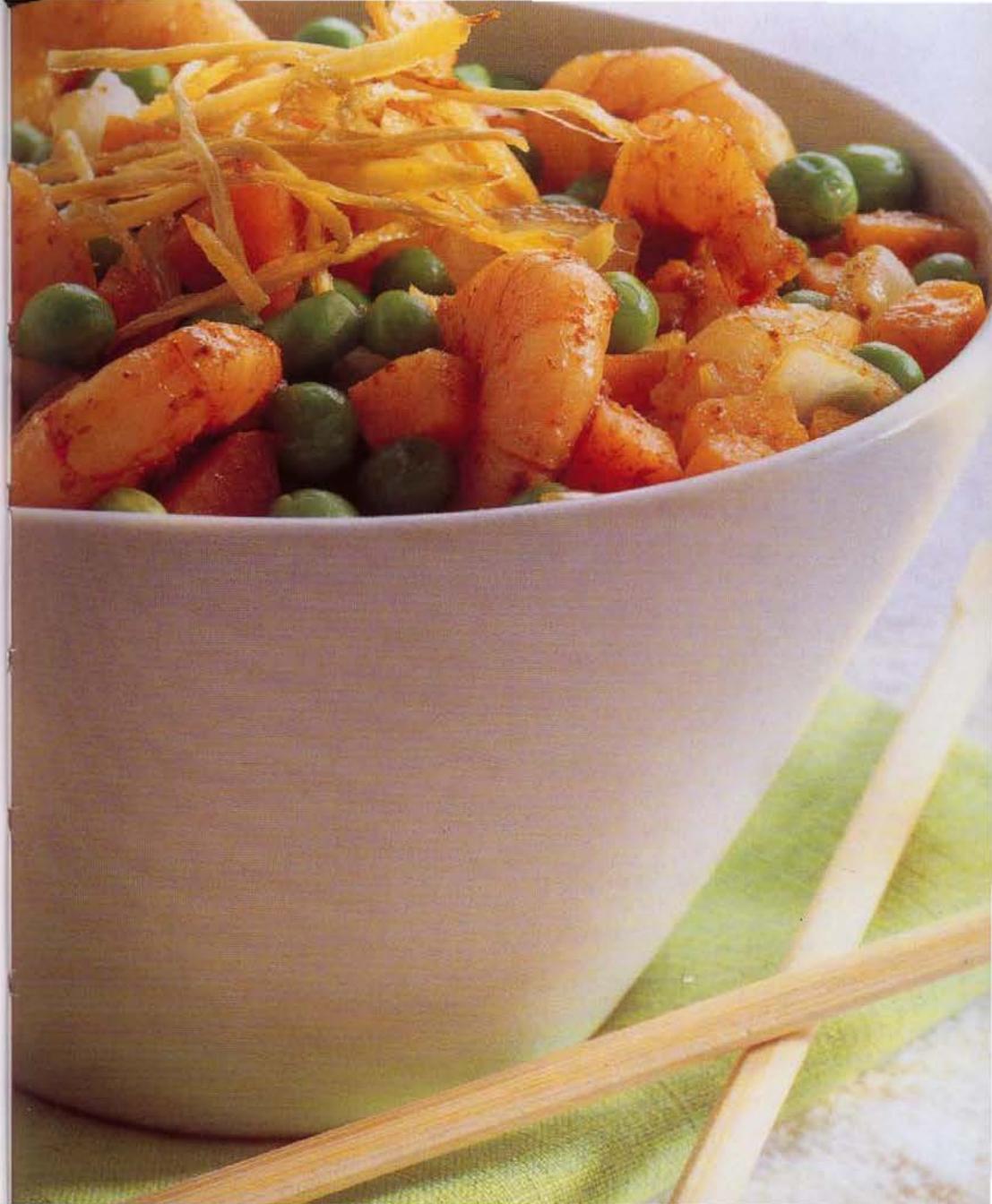
**7** Rincer les gambas à l'eau froide et les sécher soigneusement avec du papier absorbant.

**8** Mélanger la poudre de cinq-épices chinois, la purée de tomates et la sauce de soja. Passer ce mélange au pinceau sur les gambas.

**9** Ajouter les gambas dans le wok et faire sauter encore 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement cuites. Verser le mélange aux gambas dans un saladier chaud et décorer du gingembre croustillant réservé. Servir aussitôt.

## VARIANTE

*On peut aussi remplacer les gambas par des tranches de poisson blanc.*



# Légumes aux crevettes et aux œufs

4 personnes

## INGRÉDIENTS

225 g de zuchettes  
3 cuil. à soupe d'huile  
2 œufs  
225 g de carottes râpées

1 oignon, coupé en rondelles  
150 g de germes de soja  
225 g de crevettes décortiquées  
2 cuil. à soupe de sauce de soja

1 pincée de poudre de cinq-épices  
25 g de cacahuètes concassées  
2 cuil. à soupe de coriandre  
fraîchement ciselée

**1** Râper finement les zuchettes.

**2** Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans un grand wok préchauffé.

**3** Battre les œufs avec 2 cuillères à soupe d'eau froide. Verser le mélange dans le wok et cuire 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les œufs prennent.

**4** Retirer l'omelette du wok et la poser sur une planche propre. La plier, la couper en bandes fines et la réserver.

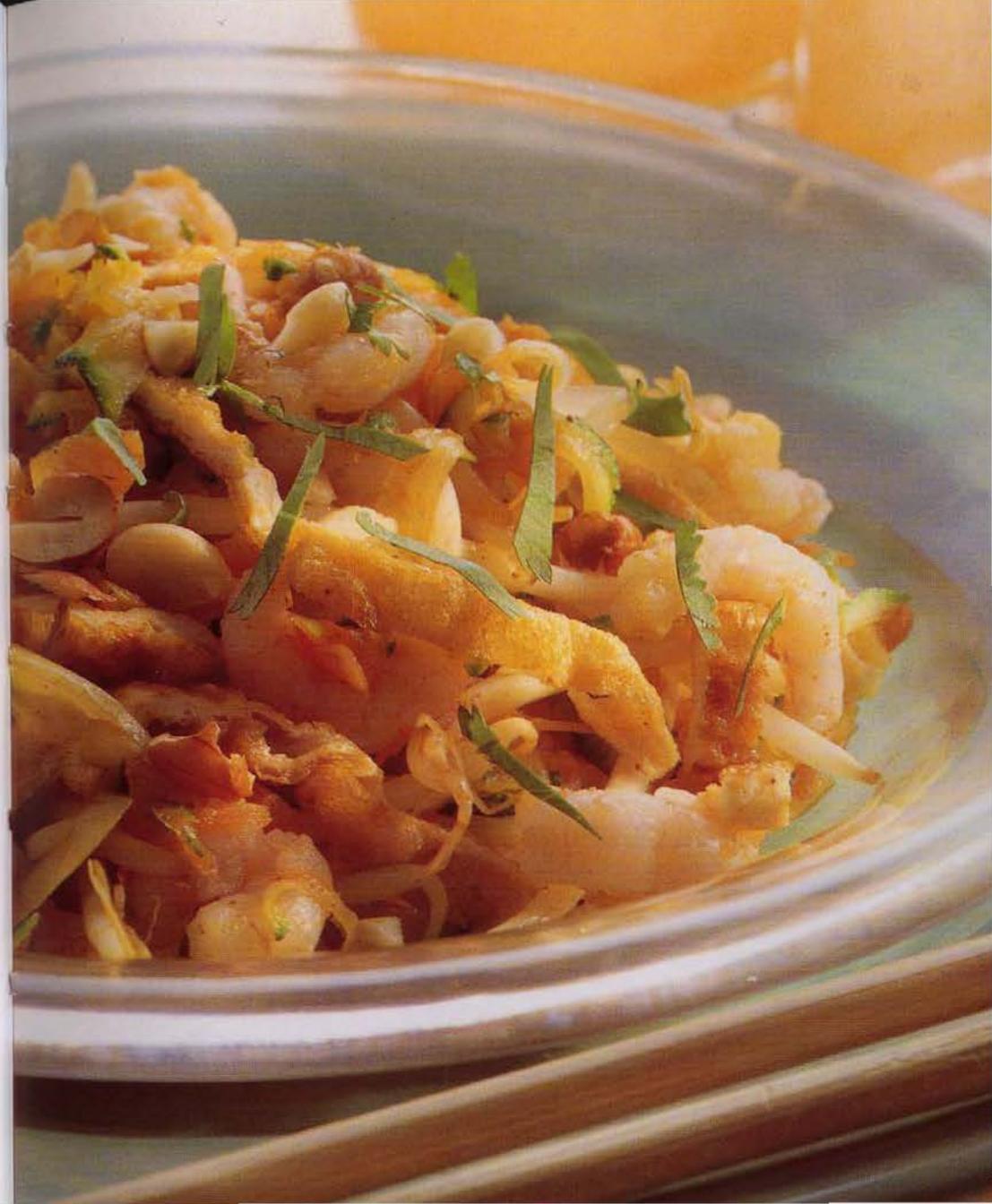
**5** Verser le reste d'huile dans le wok. Ajouter les carottes, les oignons et les zuchettes et faire sauter 5 minutes.

**6** Ajouter les germes de soja et les crevettes et cuire pendant encore 2 minutes, jusqu'à ce que les crevettes soient cuites.

**7** Ajouter la sauce de soja, la poudre de cinq-épices chinois et les cacahuètes, ainsi que l'omelette, et faire chauffer. Garnir de coriandre fraîchement ciselée et servir.

## CONSEIL

*On mélange de l'eau aux œufs pour une omelette plus légère et moins caoutchouteuse.*



## Pinces de crabe sautées au piment

4 personnes

### INGRÉDIENTS

700 g de pinces de crabe	3 piments rouges, égrenés et coupés en morceaux fins	300 ml de fumet de poisson refroidi
1 cuil. à soupe d'huile de maïs	2 cuil. à soupe de sauce au piment douce	1 cuil. à soupe de maïzena
2 gousses d'ail, hachées	3 cuil. à soupe de ketchup	sel et poivre
1 cuil. à soupe de gingembre frais râpé		1 cuil. à soupe de ciboulette fraîche ciselée

**1** Ouvrir doucement les pinces de crabe avec un casse-noix. Pour que les saveurs du piment, de l'ail et du gingembre puissent imprégner pleinement la chair de crabe.

**2** Faire chauffer l'huile de maïs dans un grand wok préchauffé.

**3** Faire sauter les pinces de crabe 5 minutes environ.

**4** Ajouter l'ail, les piments et le gingembre, et faire sauter environ 1 minute en retournant les pinces pour les enrober d'épices.

**5** Mélanger dans un bol la sauce pimentée, le ketchup, le fumet de poisson et la maïzena.

**6** Ajouter le mélange au piment et à la maïzena dans le wok et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir. Saler et poivrer.

**7** Poser les pinces de crabe et la sauce au piment sur des assiettes chaudes et garnir abondamment de ciboulette fraîche coupée. Servir aussitôt.

### CONSEIL

*À la place des pinces de crabe, prendre un crabe entier coupé en huit morceaux.*



# Chou chinois aux champignons shii-take et au crabe

4 personnes

## INGRÉDIENTS

225 g de champignons shii-take  
2 cuil. à soupe d'huile  
2 gousses d'ail, hachées  
6 oignons verts, émincés

1 tête de chou chinois, coupée  
en lanières

1 cuil. à soupe de pâte de curry douce  
6 cuil. à soupe de lait de coco

200 g de chair de crabe blanc  
en conserve, égouttée

1 cuil. à café de piment en flocons

1 Couper en tranches les champignons.

2 Faire chauffer l'huile dans un grand wok préchauffé.

3 Faire sauter les champignons et l'ail pendant 3 minutes, jusqu'à ce que les champignons aient ramolli.

4 Ajouter les oignons et les lanières de chou chinois et faire sauter jusqu'à ce que le chou flétrisse.

5 Mélanger dans un bol la pâte de curry et le lait de coco.

6 Ajouter le mélange de pâte de curry et de lait de coco dans le wok avec la chair de crabe et les flocons de piment. Bien mélanger et chauffer jusqu'à ce que le jus commence à bouillonner.

7 Verser dans des bols chauds et servir aussitôt.

## CONSEIL

*On trouve des champignons shii-take au rayon légumes frais des grands supermarchés.*



## Laitue sautée aux moules et au lemon-grass

4 personnes

### INGRÉDIENTS

1 kg de moules avec leurs coquilles, brossées  
2 tiges de lemon-grass, émincées

2 cuil. à soupe de jus de citron  
100 ml d'eau  
25 g de beurre

1 laitue pommée  
zeste finement râpé d'un citron  
2 cuil. à soupe de sauce aux huîtres

1 Mettre les moules dans une grande casserole.

2 Ajouter le lemon-grass, le jus de citron et l'eau, couvrir avec un couvercle bien ajusté et cuire pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les moules se soient ouvertes. Jeter toutes les moules encore fermées.

3 Retirer soigneusement les moules de leurs coquilles à l'aide d'une fourchette.

4 Faire chauffer le beurre dans un grand wok préchauffé.

5 Faire sauter la laitue et le zeste de citron pendant 2 minutes, jusqu'à ce que la laitue commence à se dessécher.

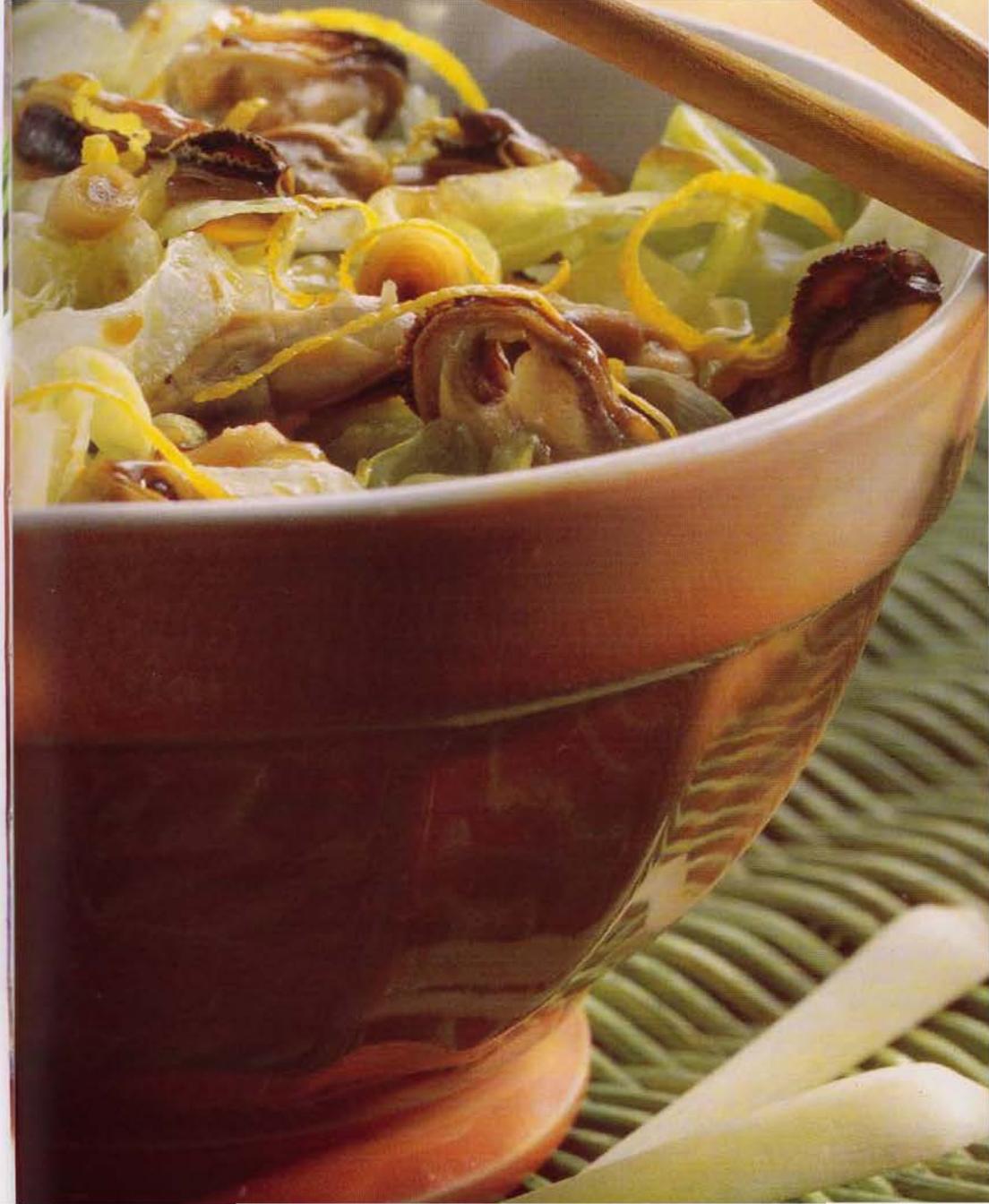
6 Ajouter la sauce aux huîtres, mélanger et chauffer. Servir aussitôt.

### CONSEIL

*Si vous utilisez des moules fraîches, jeter soigneusement les moules ouvertes avant brossage et les moules fermées après cuisson.*

### MÉMO

*Avec son goût de citron, le lemon-grass ressemble à une ciboule fibreuse souvent et est utilisé dans la cuisine thaïe.*



# Moules à la sauce de soja noir et aux épinards

4 personnes

## INGRÉDIENTS

350 g de poireaux

350 g de moules vertes cuites  
(sans leur coquilles)

1 cuil. à café de grains de cumin

2 cuil. à soupe d'huile

2 gousses d'ail, hachées

50 g de pousses de bambou

en conserve, égouttées

1 poivron rouge, coupé en lanières

175 g de jeunes épinards

160 g de sauce de soja noir

1 Nettoyer les poireaux et les couper en lanières.

2 Mettre les moules dans un saladier, les saupoudrer des grains de cumin et bien mélanger.

3 Faire chauffer l'huile dans un grand wok préchauffé.

4 Faire sauter les poireaux, l'ail et le poivron rouge pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

5 Ajouter les pousses de bambou, les feuilles d'épinards et les moules vertes et faire sauter 2 minutes environ.

6 Verser la sauce de soja noir sur les ingrédients du wok, bien mélanger et laisser cuire à feu doux quelques secondes en remuant de temps en temps.

7 Remplir des bols chauds du sauté et servir aussitôt.

## CONSEIL

*À défaut de moules vertes fraîches, on peut en acheter en boîtes ou en bocaux dans la plupart des grands supermarchés.*



# Beignets de coquilles Saint-Jacques

4 personnes

## INGRÉDIENTS

100 g de haricots verts fins  
1 piment rouge  
1 œuf

450 g de noix de Saint-Jacques  
3 oignons verts, émincés  
50 g de farine de riz

1 cuil. à soupe de sauce de poisson  
huile pour la friture

**1** Équeuter les haricots verts et les couper en morceaux très fins.

**2** Égrener et couper en morceaux très fins le piment rouge.

**3** Porter une casserole d'eau légèrement salée à ébullition. Ajouter les haricots verts et cuire 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils aient juste ramolli.

**4** Couper grossièrement les noix de Saint-Jacques et les mettre dans une jatte. Ajouter les haricots.

**5** Mélanger l'œuf, les oignons, la farine de riz,

la sauce de poisson et le piment. Ajouter aux noix de Saint-Jacques et bien mélanger.

**6** Faire chauffer environ 2,5 cm d'huile dans un wok préchauffé. Ajouter une louche du mélange aux noix de Saint-Jacques et cuire 5 minutes jusqu'à ce que le beignet ait pris et soit bien doré. Le retirer du wok et l'égoutter sur du papier absorbant. Recommencer avec le reste du mélange.

**7** Servir les beignets chauds avec une sauce au piment douce pour les tremper dedans.

## VARIANTE

*On peut remplacer les coquilles Saint-Jacques par des crevettes ou des palourdes sans coquilles.*



# Saint-Jacques à la sauce au beurre

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g de noix de Saint-Jacques  
6 oignons verts

2 cuil. à soupe d'huile  
1 piment vert, égrené, en tranches

3 cuil. à soupe de sauce desoja douce  
50 g de beurre en cubes

**1** Rincer les noix de Saint-Jacques à l'eau froide et sécher avec du papier absorbant.

**2** Couper chaque noix en deux dans leur largeur.

**3** Nettoyer et émincer les oignons verts.

**4** Faire chauffer l'huile dans un grand wok préchauffé.

**5** Faire sauter à feu vif le piment, les oignons et les noix de Saint-Jacques 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que les noix soient juste cuites.

**6** Ajouter la sauce de soja et le beurre au sauté de

noix de Saint-Jacques et faire chauffer jusqu'à ce que le beurre fonde.

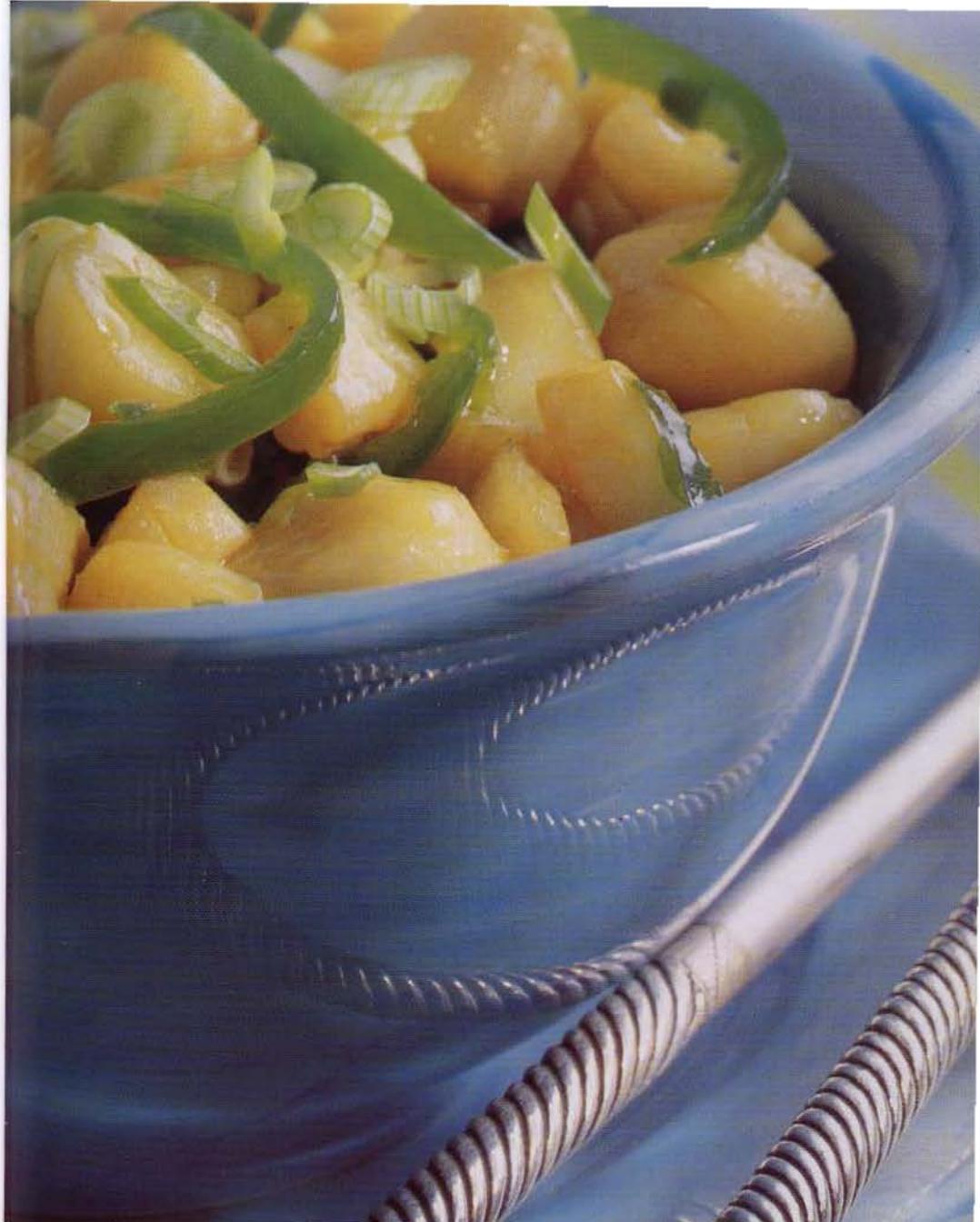
**7** Verser dans des bols chauds et servir chaud.

## CONSEIL

*On peut utiliser des noix surgelées, veiller alors à ce qu'elles soient complètement dégelées avant de les cuire et ne pas les cuire trop car elles se désagrègent facilement.*

## CONSEIL

*Pour ôter les noix des coquilles Saint-Jacques, glisser un couteau sous la membrane pour la détacher et couper le muscle épais qui fixe la chair à la coquille. Jeter le sac gastrique noir et la veine intestinale.*



# Huîtres sautées au tofu, au citron et à la coriandre

4 personnes

## INGRÉDIENTS

225 g de poireaux	2 cuil. à soupe de jus de citron frais	2 cuil. à soupe de coriandre fraîche
350 g de tofu	1 cuil. à café de maïzena	ciselée
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol	2 cuil. à soupe de sauce de soja légère	1 cuil. à café de zeste de citron
350 g d'huîtres sans coquilles	100 ml de fumet de poisson	finement râpé

- 1 Ébarber et couper les poireaux en rondelles.
- 2 Couper le tofu en bouchées.
- 3 Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.
- 4 Faire sauter les poireaux pendant 2 minutes environ.
- 5 Ajouter le tofu et les huîtres et faire sauter pendant 1 à 2 minutes.
- 6 Mélanger dans un bol le jus de citron, la maïzena, la sauce de soja légère et le fumet de poisson.
- 7 Verser le mélange à la maïzena dans le wok et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le jus commence à épaissir.
- 8 Remplir des bols et parsemer de coriandre et de zeste de citron. Servir aussitôt.

## VARIANTE

*On peut remplacer par des palourdes ou des moules décortiquées.*



# Calmar croustillant au sel et au poivre

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g de calmar, nettoyé  
25 g de maïzena  
1 cuil. à café de sel

1 cuil. à café de poivre noir  
fraîchement moulu  
1 cuil. à café de piment en flocons

huile d'arachide pour la friture  
sauce pour tremper dedans, en  
accompagnement

**1** Retirer les tentacules du calmar et le découper. Entailler les corps d'un côté et ouvrir pour obtenir des morceaux plats.

**2** Marquer les morceaux de croisillons et couper chacun en 4

**3** Mélanger la maïzena, le sel, le poivre et les flocons de piment.

**4** Mettre le mélange précédent dans un sac plastique. Ajouter les morceaux de calmar et agiter le sac pour que les morceaux de calmar soient bien enrobés du mélange à la maïzena.

**5** Faire chauffer 5 cm d'huile d'arachide dans un grand wok préchauffé

**6** Faire sauter plusieurs morceaux de calmar à la fois pendant 2 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils commencent à s'enrouler. Ne pas trop cuire car sinon le calmar deviendrait dur

**7** Retirer les morceaux de calmar avec une écumoire, les poser sur du papier absorbant et les égoutter soigneusement.

**8** Disposer sur des assiettes et servir aussitôt avec une sauce pour les tremper dedans.

## CONSEIL

*À défaut de calmar frais, on peut acheter des anneaux surgelés. Ils sont généralement déjà nettoyés et faciles à utiliser. Veiller à ce qu'ils soient complètement dégelés avant de les cuire.*



# Calmar sauté aux poivrons verts et sauce de soja noir

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g d'anneaux de calmar	1 poivron vert	160 g de sauce de soja noir en bocal
2 cuil. à soupe de farine	2 cuil. à soupe d'huile d'arachide	
1/2 cuil. à café de sel	1 oignon rouge, coupé en rondelles	

**1** Rincer les anneaux de calmar à l'eau froide et les sécher avec du papier absorbant.

**2** Mettre la farine et le sel dans un saladier et mélanger. Ajouter les anneaux de calmar et remuer jusqu'à ce qu'ils soient enrobés d'une fine couche de farine.

**3** Égrener le poivron et le couper en bandes fines.

**4** Faire chauffer l'huile d'arachide dans un grand wok préchauffé.

**5** Faire sauter le poivron et l'oignon rouge pendant 2 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils commencent juste à ramollir.

**6** Ajouter les anneaux de calmar et cuire pendant encore 5 minutes, jusqu'à ce que le calmar soit bien cuit.

**7** Ajouter la sauce de soja noir et chauffer jusqu'à ce que le jus bouillonne. Verser dans des bols chauds et servir aussitôt.

## CONSEIL

*On peut servir avec du riz frit ou des nouilles sautées dans la sauce de soja.*



# Nouilles sautées aux champignons

4 personnes

## INGRÉDIENTS

250 g de nouilles japonaises aux œufs	450 g de champignons mélangés (shiitake, pleurotes, champignons noirs)	2 cuil. à soupe de xérès doux
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol		6 cuil. à soupe de sauce de soja
1 oignon rouge, coupé en rondelles		4 oignons verts, émincés
1 gousse d'ail, hachée	350 g de pak-choi	1 cuil. de graines de sésame grillées

**1** Mettre les nouilles dans un grand saladier, les recouvrir d'eau bouillante et laisser tremper 10 minutes.

**2** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

**3** Faire sauter l'oignon rouge et l'ail pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.

**4** Ajouter les champignons et faire sauter pendant 5 minutes environ ou jusqu'à ce que les champignons aient ramolli.

**5** Égoutter soigneusement les nouilles.

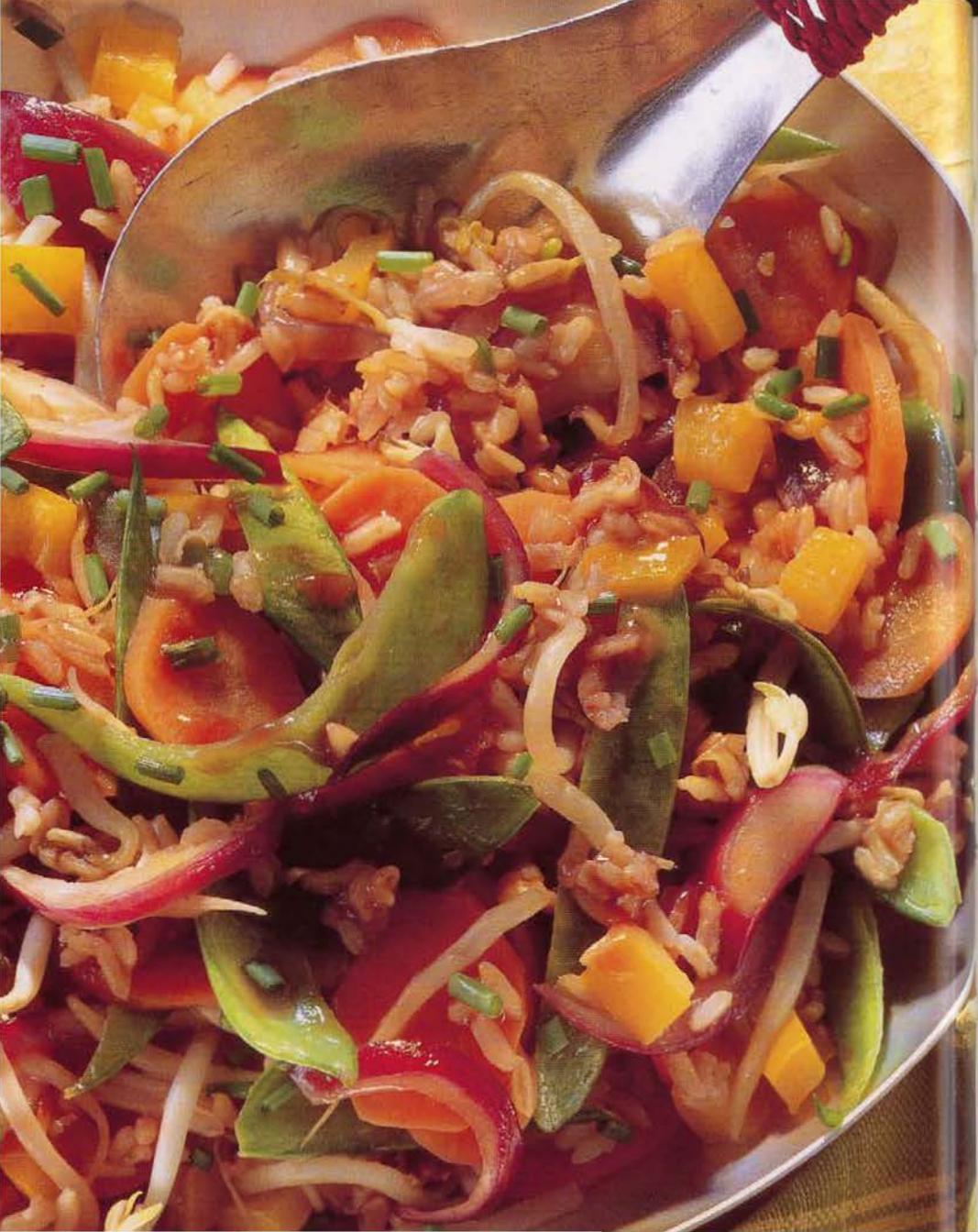
**6** Ajouter le pak-choi (ou le chou chinois), les nouilles, le xérès et la sauce de soja dans le wok. Mélanger les ingrédients en faisant sauter pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le liquide bouillonne tout juste.

**7** Verser les nouilles aux champignons dans des bols chauds et parsemer de rondelles d'oignons verts et de graines de sésame grillées. Servir aussitôt.

## CONSEIL

*De plus en plus de variétés de champignons sont en vente dans les supermarchés. Il est aujourd'hui facile d'obtenir un bon mélange. Vous pouvez également utiliser des champignons de Paris.*





# Plats végétariens

*En Extrême-Orient, les légumes sont si abondants et diversifiés qu'ils occupent naturellement un rôle majeur dans l'alimentation. Associés à d'autres ingrédients comme le tofu, ils composent un régime végétarien à la fois sain et économique. Le tofu est produit à partir de soja, cultivé partout dans la région. Il permet des recettes variées et est souvent utilisé dans la cuisine sautée en raison de sa consistance qui lui permet d'absorber parfaitement l'ensemble des saveurs d'un plat.*

*Le wok est l'ustensile idéal pour cuire les légumes car il permet une cuisson très rapide, donc la conservation de leurs éléments nutritifs et de leur fraîcheur, et aussi pour réaliser un grand nombre de recettes colorées et savoureuses.*

*Certains des plats présentés dans le chapitre suivant sont parfaits en accompagnement, tandis que d'autres, comme les currys de légumes, associent les légumes aux épices et constituent à eux seuls des repas très substantiels.*

*Les recettes qui suivent démontrent la merveilleuse variété des légumes qui offrent de quoi satisfaire tous les palais et devraient faire les délices de tout un chacun, végétariens ou non.*



## Légumes sautés au xérès et à la sauce de soja

4 personnes

## INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe d'huile de tournesol  
1 oignon rouge, coupé en rondelles  
175 g de carottes, coupées en rondelles fines  
175 g de courgettes, coupées en demi-rondelles  
150 g de germes de soja

1 poivron rouge, égrené, coupé en tranches  
1 petite tête de chou chinois, coupée en lanières  
225 g de pousses de bambou en conserve, égouttées  
150 g de noix de cajou grillées

## SAUCE

3 cuil. à soupe de xérès demi-sec  
3 cuil. à soupe de sauce de soja légère  
1 cuil. à café de gingembre moulu  
1 gousse d'ail, hachée  
1 cuil. à café de maïzena  
1 cuil. à soupe de purée de tomates

**1** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé

**2** Faire sauter les rondelles d'oignon rouge pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent tout juste à ramollir

**3** Ajouter les carottes, les courgettes et le poivron et faire sauter pendant encore 5 minutes.

**4** Ajouter le chou chinois, les germes de soja et les pousses de bambou et chauffer 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les feuilles de chou commencent tout juste à flétrir

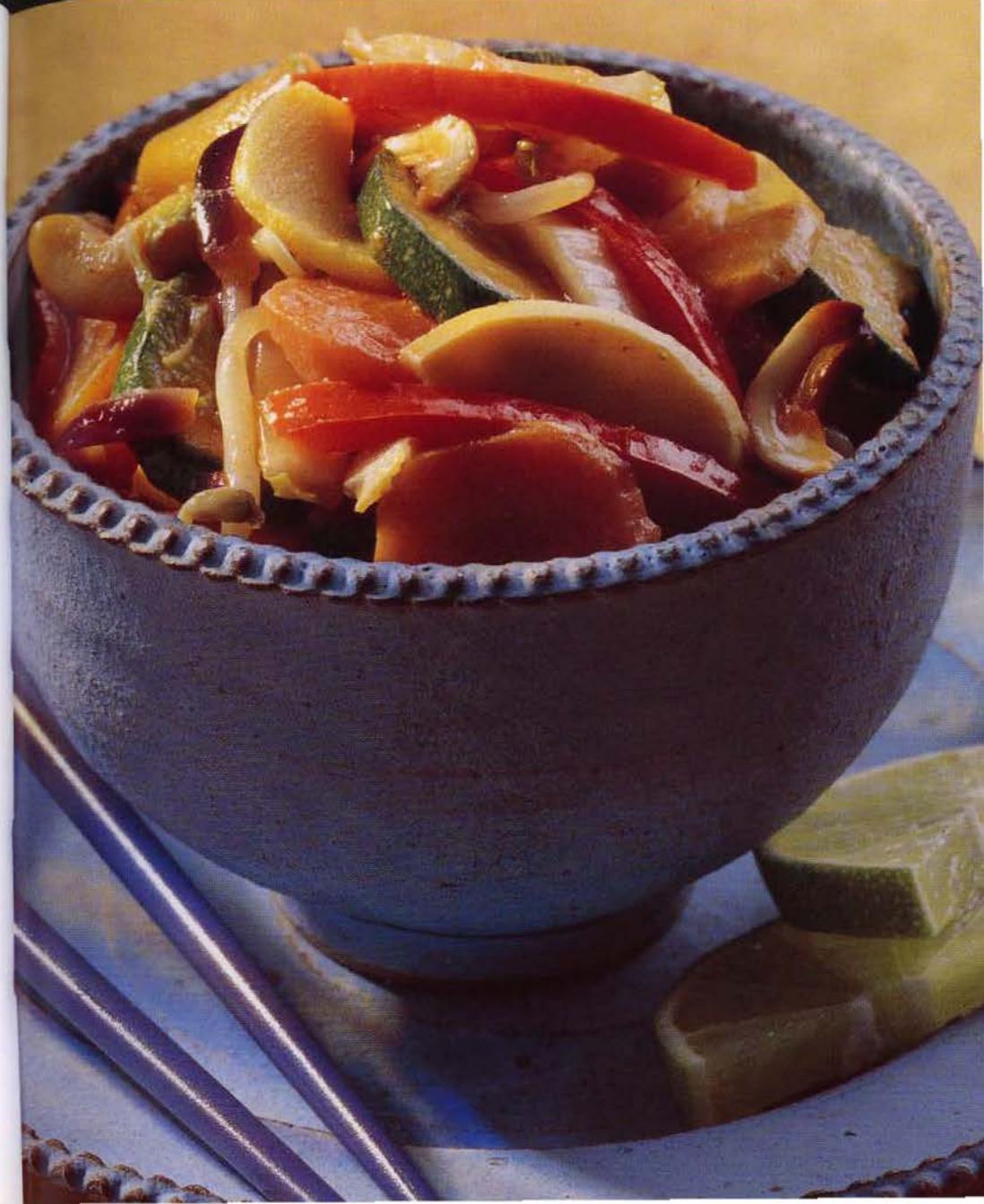
**5** Parsemer les légumes de noix de cajou.

**6** Mélanger le xérès, la sauce de soja, l'ail, le gingembre, la maïzena et la purée de tomates.

**7** Verser ce mélange sur les légumes et remuer. Laisser cuire à feu doux 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le jus commence à épaissir. Servir aussitôt.

## CONSEIL

*Ce plat très varié peut être réalisé avec n'importe quel autre mélange de légumes frais disponible.*



## Pak-choi sauté à l'oignon rouge et aux noix de cajou

4 personnes

### INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe d'huile d'arachide	175 g de chou rouge, coupé en fines lanières	2 cuil. à soupe de sauce aux prunes
2 oignons rouges, coupés en quartiers fins	225 g de pak-choi	100 g de noix de cajou grillées

1 Faire chauffer l'huile d'arachide dans un grand wok préchauffé

2 Faire sauter les quartiers d'oignon 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent juste à brumer

3 Ajouter le chou rouge et faire sauter encore 2 à 3 minutes.

4 Ajouter le pak-choi et faire sauter 5 minutes, jusqu'à ce que les feuilles flétrissent.

5 Verser un filet de sauce aux prunes sur les

légumes, bien mélanger et chauffer jusqu'à ce que le liquide bouillonne.

6 Ajouter les noix de cajou grillées et verser dans des bols chauds. Servir aussitôt.

### VARIANTE

*On peut remplacer les noix de cajou par des cacahuètes non salées.*

### CONSEIL

*La sauce aux prunes possède une saveur fruitée unique, un peu différente de la sauce aigre-douce.*



## Tofu à la sauce de soja, aux poivrons verts et aux oignons croquants

4 personnes

### INGRÉDIENTS

350 g de tofu	1 cuil. à soupe de sauce au piment doux	1 oignon, coupé en rondelles
2 gousses d'ail, hachées		1 poivron vert, coupé en dés
4 cuil. à soupe de sauce de soja	6 cuil. à soupe d'huile de tournesol	1 cuil. à soupe d'huile de sésame

**1** Couper le tofu en cubes. Les mettre dans un plat peu profond non métallique

**2** Mélanger l'ail, la sauce de soja et la sauce au piment doux et verser en filet sur le tofu. Mélanger pour que chaque morceau soit enrobé et laisser mariner 20 minutes environ.

**3** Pendant ce temps, faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

**4** Faire sauter les rondelles d'oignon à feu vif

jusqu'à ce qu'elles brunissent et deviennent croustillantes. Les retirer du wok avec une écumoire et les égoutter sur du papier absorbant.

**5** Ajouter le tofu dans l'huile chaude et faire sauter pendant 5 minutes environ. Réserver

**6** Retirer l'huile du wok sauf 1 cuillère à soupe. Ajouter le poivron vert et faire sauter pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il ait ramolli.

**7** Remettre le tofu et les oignons dans le wok et

faire chauffer en remuant de temps en temps. Verser un filet d'huile de sésame.

**8** Disposer sur des assiettes et servir aussitôt.

### CONSEIL

*Pour vraiment gagner du temps, acheter du tofu déjà mariné et prêt à servir au supermarché.*



## Haricots verts sautés à la laitue et sauce de soja noir

4 personnes

### INGRÉDIENTS

1 cuil. à café d'huile pimentée  
25 g de beurre  
225 g de haricots verts fins,  
coupés en rondelles

4 échalotes, coupées en rondelles  
1 gousse d'ail, hachée  
100 g de champignons shii-take,  
coupés en tranches fines

1 laitue pommée, coupée en lanières  
4 cuil. à soupe de sauce de soja noir

**1** Faire chauffer l'huile pimentée et le beurre dans un wok préchauffé.

**2** Faire sauter les haricots verts, les échalotes, l'ail et les champignons pendant 2 à 3 minutes.

**3** Ajouter la laitue et faire sauter jusqu'à ce que les feuilles flétrissent.

**4** Verser en tournant la sauce de soja noir et faire chauffer en faisant sauter pour bien mélanger jusqu'à ce que la sauce bouillonne. Servir.

### CONSEIL

*Pour faire la sauce de soja noir, tremper 60 g de haricots noirs séchés une nuit dans de l'eau froide. Égoutter, mettre dans une casserole d'eau froide et faire bouillir 10 minutes. Égoutter. Refaire bouillir avec 450 ml de bouillon de légumes. Mélanger 1 cuil. à soupe de vinaigre malté, 1 de sauce de soja, 1 de sucre, 1 de maïzena, 1 piment rouge émincé et 1 morceau de gingembre frais de 1,2 cm. Ajouter dans la casserole et cuire à feu doux 40 minutes.*

### CONSEIL

*Si possible, choisir des haricots verts chinois, tendres, qui se mangent entiers. On les trouve dans les boutiques chinoises.*



# Courgettes sautées

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g de courgettes  
1 blanc d'œuf  
50 g de maïzena

1 cuil. à café de sel  
1 cuil. à café de poudre  
de cinq-épices chinois

huile pour la friture

**1** Couper les courgettes en rondelles ou en gros bâtonnets.

**2** Mettre le blanc d'œuf dans un petit bol et le fouetter légèrement avec une fourchette jusqu'à ce qu'il soit bien mousseux.

**3** Mélanger la maïzena, le sel et le cinq-épices chinois et saupoudrer une grande assiette du mélange.

**4** Faire chauffer l'huile de friture dans un grand wok préchauffé.

**5** Passer chaque morceau de courgette dans le blanc d'œuf battu,

puis dans le mélange de maïzena.

**6** Frire plusieurs morceaux de courgette à la fois pendant 5 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement dorés et croustillants. Répéter l'opération avec le reste des courgettes.

**7** Retirer les courgettes du wok avec une écumoire et les égoutter sur du papier absorbant pendant que les autres cuisent.

**8** Disposer les courgettes sur des assiettes et servir aussitôt.

## VARIANTE

*On peut changer d'assaisonnement en utilisant du piment en poudre ou du curry*



# Boulettes de maïs frites au piment

4 personnes

## INGRÉDIENTS

6 oignons verts, émincés	1 cuil. à café de piment doux en poudre	25 g de coco séché en copeaux
3 cuil. à soupe de coriandre fraîche ciselée	1 cuil. à soupe de sauce au piment douce	1 œuf
225 g de maïs doux en conserve		75 g de polenta (semoule de maïs) huile pour la friture

**1** Mélanger dans une jatte les oignons, la coriandre, le maïs doux, le piment en poudre, la sauce au piment, la noix de coco, l'œuf et la polenta. Couvrir et laisser reposer 10 minutes.

**2** Faire chauffer l'huile de friture dans un grand wok préchauffé

**3** Laisser tomber avec précaution des cuillerées du mélange de piment et de polenta dans l'huile chaude et frire ces boulettes de maïs pimentées 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et d'une couleur brun doré profond.

**4** Retirer les boulettes du wok avec une écumoire, les poser sur du papier absorbant et les égoutter

**5** Disposer sur des assiettes et servir avec un peu de sauce au piment douce pour les tremper dedans.

## CONSEIL

*Pour frire sans danger, placer le wok sur un support pour le stabiliser. Ne remplir le wok qu'à moitié d'huile et ne jamais le laisser sans surveillance sur feu vif.*

## MÉMO

*La polenta est une farine jaune moulue à partir de maïs. On la trouve dans les supermarchés ou dans les boutiques diététiques.*



# Rouleaux d'asperges et de poivron

4 personnes

## INGRÉDIENTS

100 g de fines asperges vertes  
1 poivron rouge, égrené et coupé  
en lanières

50 g de germes de soja  
2 cuil. à soupe de sauce aux prunes  
8 feuilles de pâte filo

1 jaune d'œuf battu  
huile pour la friture

**1** Mettre les asperges, le poivron et les germes de soja dans une jatte.

**2** Ajouter la sauce aux prunes et bien mélanger.

**3** Étaler les feuilles de pâte filo sur un plan de travail propre.

**4** Déposer un peu du mélange aux asperges et au poivron à l'extrémité de chaque feuille de pâte et passer du jaune d'œuf au pinceau sur les bords.

**5** Rouler la pâte en repliant les extrémités pour emballer la farce.

comme pour un rouleau de printemps.

**6** Faire chauffer l'huile de friture dans un grand wok préchauffé.

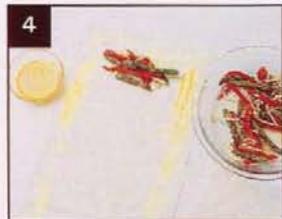
**7** Cuire soigneusement 2 rouleaux à la fois pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

**8** Retirer les rouleaux du wok avec une écumoire et les égoutter sur du papier absorbant.

**9** Disposer les rouleaux sur des assiettes chaudes et servir aussitôt.

## CONSEIL

*Veiller à bien utiliser des asperges à pointes fines car elles sont plus tendres que les plus grosses.*



## Sauté de carottes et d'orange

4 personnes

### INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe d'huile de tournesol	2 oranges, épluchées et coupées en quartiers	1 cuil. à soupe de cassonade
450 g de carottes râpées		2 cuil. à soupe de sauce de soja légère
225 g de poireau, coupé en lanières	2 cuil. à soupe de ketchup	100 g de cacahuètes concassées

**1** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

**2** Faire sauter les carottes râpées et les poireaux pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tout juste ramollis.

**3** Ajouter les quartiers d'orange et chauffer à feu doux en veillant à ne pas les casser en mélangeant.

**4** Mélanger le ketchup, la cassonade et la sauce de soja dans un bol.

**5** Ajouter le mélange au ketchup et au sucre dans le wok et faire sauter pendant encore 2 minutes.

**6** Verser le sauté dans des bols chauds et parsemer de morceaux de cacahuètes. Servir aussitôt.

### VARIANTE

*On peut remplacer l'orange par de l'ananas.*

*Pour l'ananas en conserve, veiller à ce qu'il soit dans du jus naturel, sinon cela nuirait à la fraîcheur du plat.*

### VARIANTE

*On peut saupoudrer de graines de sésame grillées à la place des cacahuètes.*



# Sauté d'épinards aux shii-take et au miel

4 personnes

## INGRÉDIENTS

3 cuil. à soupe d'huile d'arachide  
350 g de champignons shii-take,  
coupés en tranches

2 gousses d'ail, hachées  
350 g de jeunes épinards  
2 cuil. à soupe de xérès sec

2 cuil. à soupe de miel blond  
4 oignons verts, émincés

**1** Faire chauffer l'huile d'arachide dans un grand wok préchauffé

**2** Faire sauter les champignons shii-take pendant 5 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.

**3** Ajouter l'ail haché et les épinards et faire sauter pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les feuilles d'épinards soient juste flétries.

**4** Mélanger dans un bol le xérès et le miel et bien remuer

**5** Verser en filet le mélange de xérès et de miel sur les épinards et faire chauffer

**6** Disposer le sauté sur des assiettes chaudes et parsemer d'oignons verts. Servir aussitôt.

## CONSEIL

*Choisir une bonne qualité de xérès, sec et pâle. Dans la cuisine orientale, on utilise beaucoup de vin de riz, mais le xérès peut sans problèmes remplacer ce dernier.*

## CONSEIL

*La noix muscade complète la saveur des épinards. On peut en ajouter une pincée à l'étape 3.*



# Riz chinois aux légumes

4 personnes

## INGRÉDIENTS

350 g de riz blanc long-grain  
1 cuil. à café de curcuma  
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol  
225 g de courgettes, coupées  
en rondelles  
150 g de germes de soja

1 poivron rouge, coupé en lanières  
1 poivron vert, coupé en lanières  
1 piment vert, égrené  
et coupé en lanières  
1 carotte moyenne, grossièrement  
râpée

6 oignons verts, émincés, plus  
quelques rondelles  
pour la garniture  
2 cuil. à soupe de sauce de soja

**1** Mettre le riz et le curcuma dans une casserole d'eau légèrement salée et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser cuire jusqu'à ce que le riz soit juste tendre. L'égoutter soigneusement et le presser avec une double épaisseur de papier absorbant pour en faire sortir toute l'eau.

**2** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé

**3** Faire sauter les courgettes pendant 2 minutes environ.

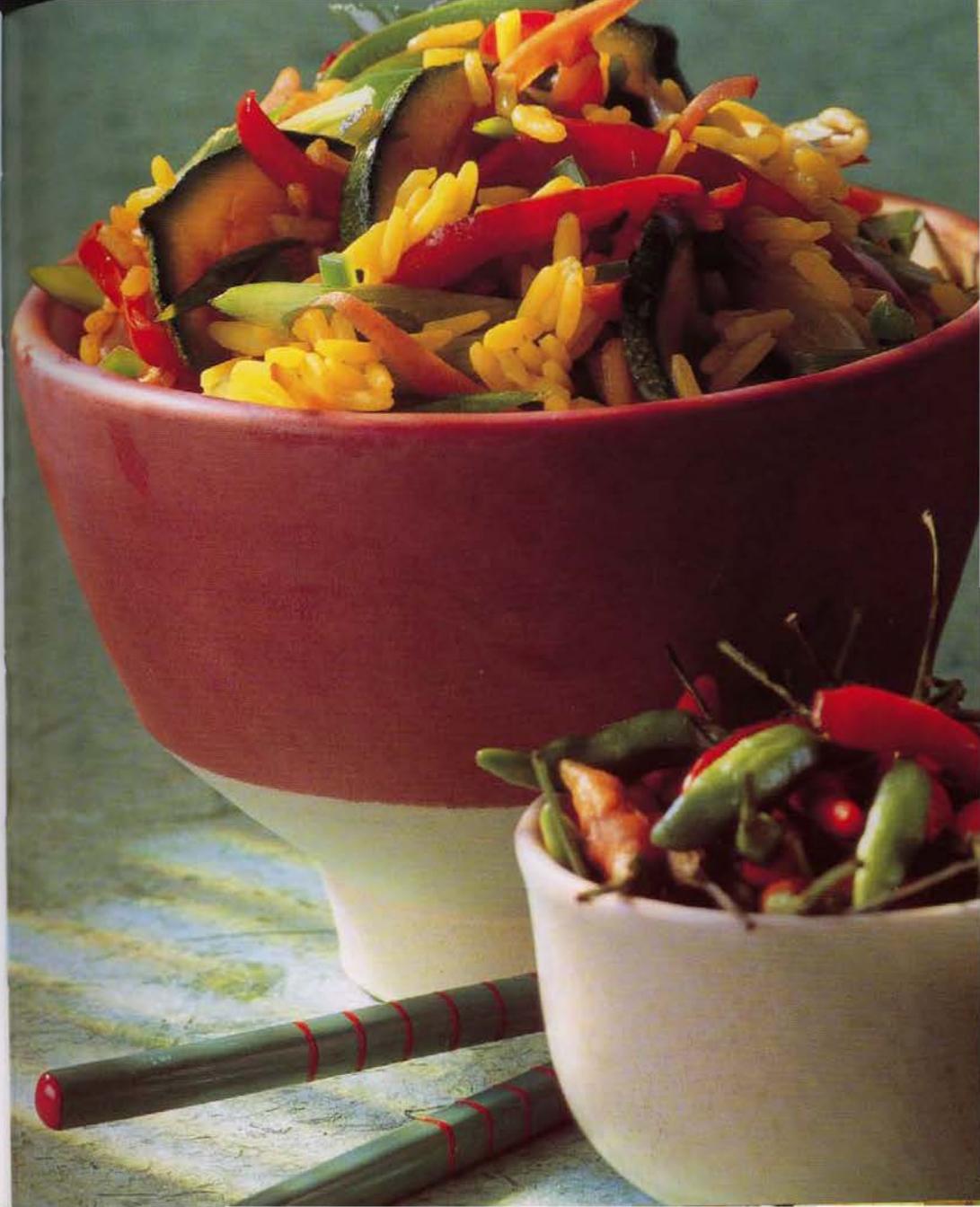
**4** Ajouter les poivrons et le piment et faire sauter pendant 2 à 3 minutes.

**5** Incorporer petit à petit le riz cuit au mélange dans le wok en remuant bien après chaque ajout.

**6** Ajouter les carottes, les germes de soja et les oignons et faire sauter pendant encore 2 minutes. Verser un filet de sauce de soja et servir le tout, garni de rondelles d'oignons verts.

## VARIANTE

*Remplacer le curcuma par quelques stigmates de safran infusés dans l'eau bouillante.*



## Sauté de légumes à la sauce hoisin

4 personnes

### INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe d'huile de tournesol	1 poivron jaune, coupé en dés	4 cuil. à soupe de sauce hoisin
1 oignon rouge, coupé en rondelles	50 g de riz complet cuit	1 cuil. à soupe de ciboulette fraîche ciselée
100 g de carottes, coupées en rondelles	175 g de pois mange-tout	
	175 g de germes de soja	

**1** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

**2** Faire sauter les rondelles d'oignon rouge, les carottes et le poivron pendant 3 minutes environ.

**3** Ajouter le riz cuit, les pois mange-tout et les germes de soja et faire sauter pendant encore 2 minutes.

**4** Verser en tournant la sauce hoisin sur les légumes et bien mélanger jusqu'à cuisson complète.

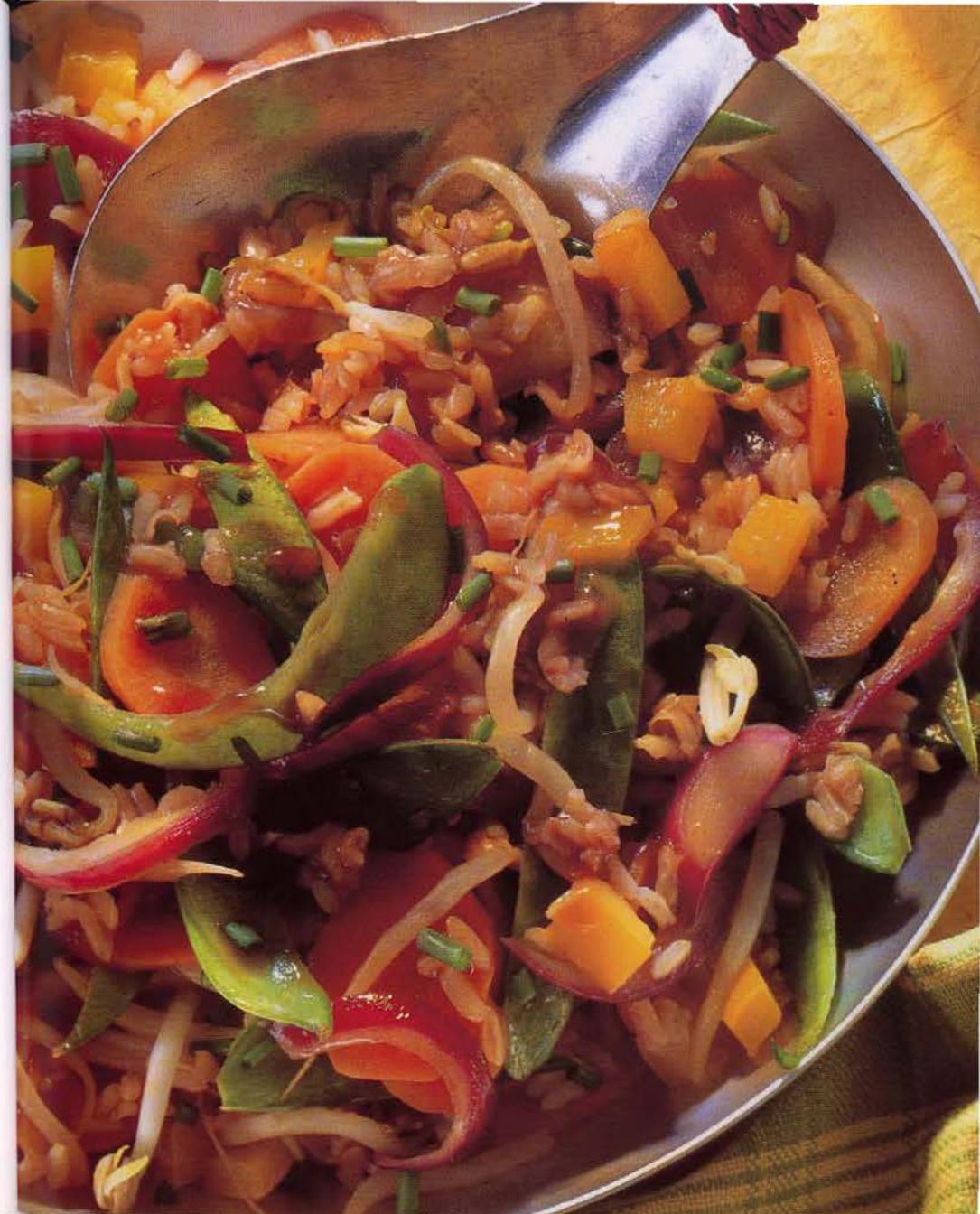
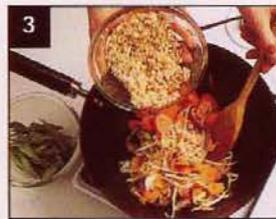
**5** Disposer sur des assiettes chaudes et saupoudrer de ciboulette fraîche. Servir aussitôt.

### CONSEIL

*La sauce hoisin, brun foncé à rougeâtre, est faite de pousses de soja, d'ail, de piment et de diverses autres épices et s'utilise beaucoup dans la cuisine chinoise. On peut aussi la consommer comme sauce de table.*

### VARIANTE

*Ce plat peut être réalisé avec tous les légumes possibles comme des morceaux de brocoli, de jeunes épis de maïs, des petits pois, du chou chinois et de jeunes épinards. On peut aussi y mettre des pleurotes blanches ou noires pour une plus grande diversité des consistances. Veiller simplement toujours à la diversité des couleurs.*



# Sauté de chou-fleur aigre-doux et de coriandre

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g de morceaux de chou-fleur  
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol  
1 oignon coupé en rondelles  
225 g de carottes, coupées en rondelles

100 g de pois mange-tout  
1 mangue mûre, coupée en tranches  
100 g de germes de soja  
3 cuil. à soupe de coriandre fraîche ciselée

3 cuil. à soupe de jus de citron vert frais  
1 cuil. à soupe de miel blond  
6 cuil. à soupe de lait de coco

**1** Porter à ébullition une grande casserole d'eau. Ajouter le chou-fleur et cuire pendant 2 minutes. Égoutter soigneusement le chou-fleur.

**2** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

**3** Faire sauter l'oignon et les carottes pendant 5 minutes environ.

**4** Ajouter le chou-fleur égoutté et les haricots mange-tout et faire sauter pendant 2 à 3 minutes.

**5** Ajouter la mangue et les germes de soja et faire sauter pendant 2 minutes environ.

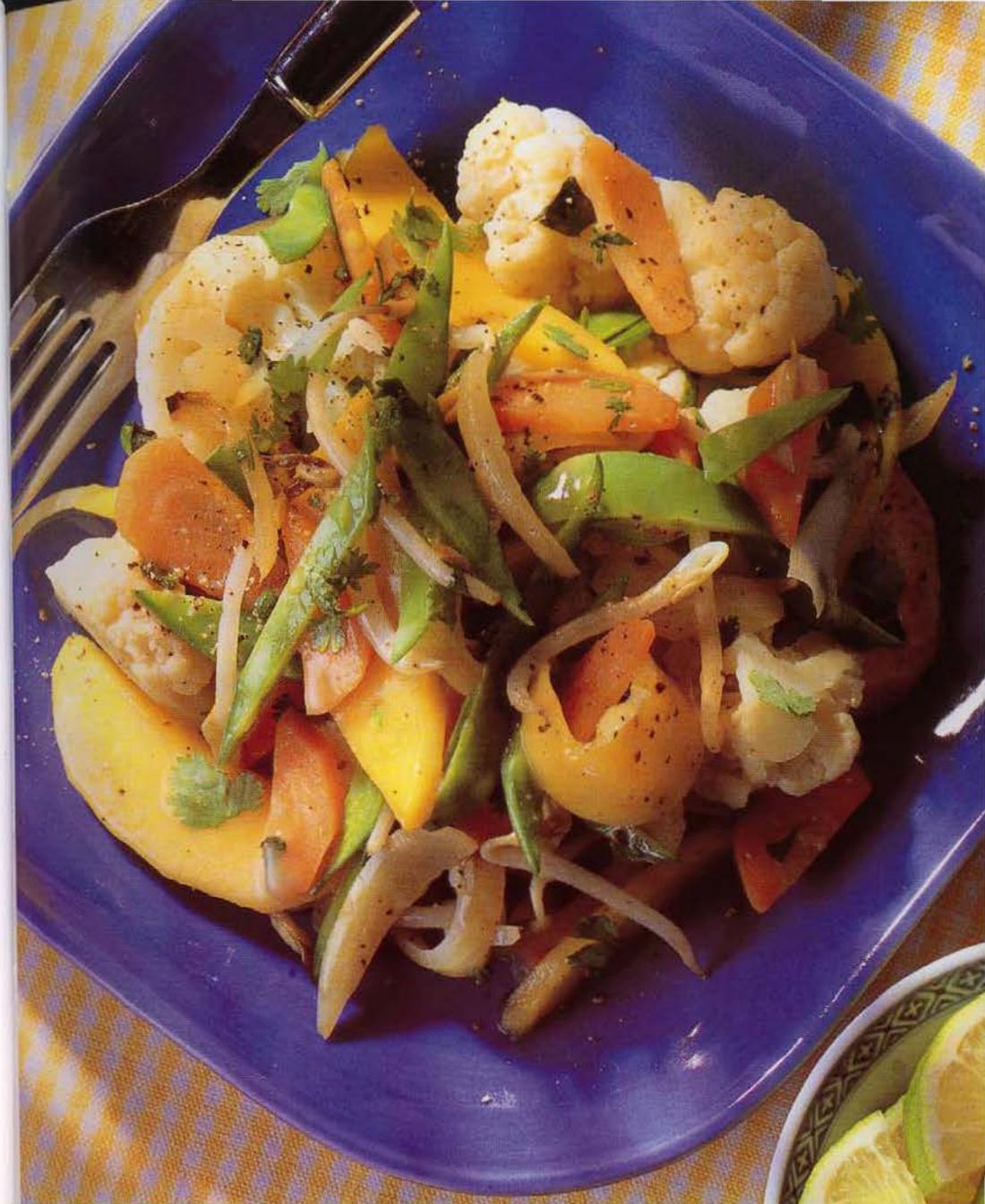
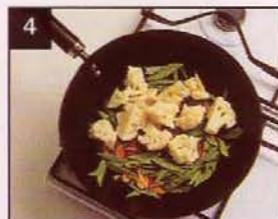
**6** Mélanger dans une jatte la coriandre, le jus de citron vert, le miel et le lait de coco.

**7** Ajouter le mélange à la coriandre au chou-fleur et faire sauter pendant 2 minutes environ, jusqu'à ce que le jus bouillonne.

**8** Disposer le sauté sur des assiettes et servir aussitôt.

## VARIANTE

*On peut aussi remplacer le chou-fleur par du brocoli.*



## Sauté de chou-fleur aigre-doux et de coriandre

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g de morceaux de chou-fleur	100 g de pois mange-tout	3 cuil. à soupe de jus de citron vert
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol	1 mangue mûre, coupée en tranches	frais
1 oignon coupé en rondelles	100 g de germes de soja	1 cuil. à soupe de miel blond
225 g de carottes, coupées en rondelles	3 cuil. à soupe de coriandre fraîche ciselée	6 cuil. à soupe de lait de coco

**1** Porter à ébullition une grande casserole d'eau. Ajouter le chou-fleur et cuire pendant 2 minutes. Égoutter soigneusement le chou-fleur.

**2** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

**3** Faire sauter l'oignon et les carottes pendant 5 minutes environ.

**4** Ajouter le chou-fleur égoutté et les haricots mange-tout et faire sauter pendant 2 à 3 minutes.

**5** Ajouter la mangue et les germes de soja et faire sauter pendant 2 minutes environ.

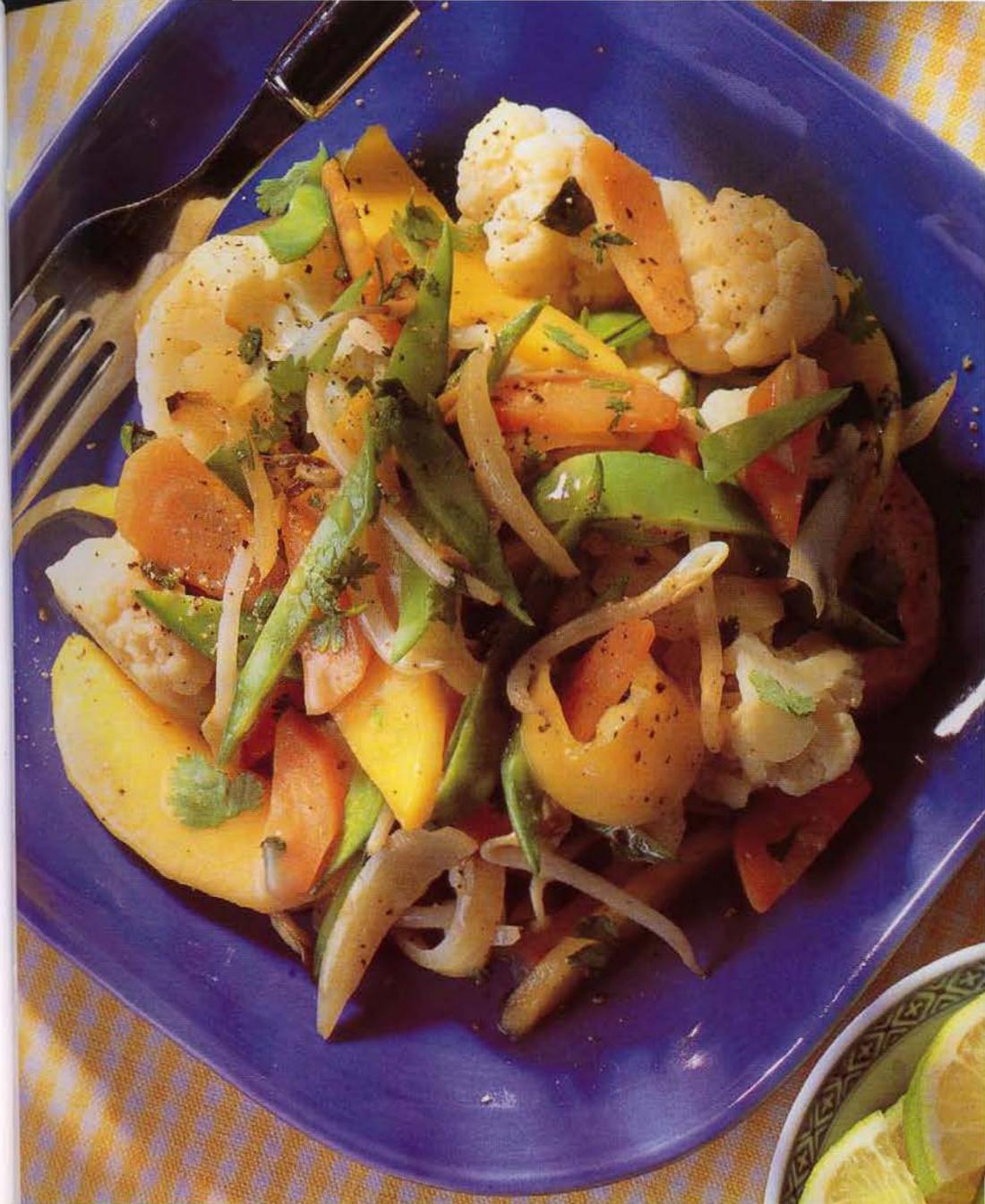
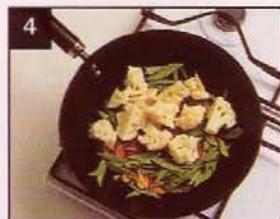
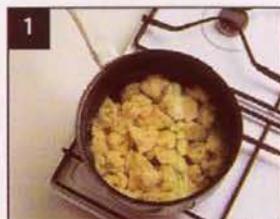
**6** Mélanger dans une jatte la coriandre, le jus de citron vert, le miel et le lait de coco.

**7** Ajouter le mélange à la coriandre au chou-fleur et faire sauter pendant 2 minutes environ, jusqu'à ce que le jus bouillonne.

**8** Disposer le sauté sur des assiettes et servir aussitôt.

## VARIANTE

*On peut aussi remplacer le chou-fleur par du brocoli.*



## Brocoli et chou chinois à la sauce de soja noir

4 personnes

### INGRÉDIENTS

450 g de morceaux de brocoli  
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol  
1 oignon, coupé en rondelles

2 gousses d'ail, finement coupées  
25 g d'amandes effilées  
4 cuil. à soupe de sauce de soja noir

1 tête de chou chinois, coupée  
en lanières

**1** Porter à ébullition une grande casserole d'eau. Ajouter les morceaux de brocoli et cuire 1 minute. Égoutter soigneusement.

**2** Pendant ce temps, faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

**3** Faire sauter l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils commencent juste à brunir.

**4** Ajouter les morceaux de brocoli égouttés et les amandes et faire sauter pendant encore 2 à 3 minutes.

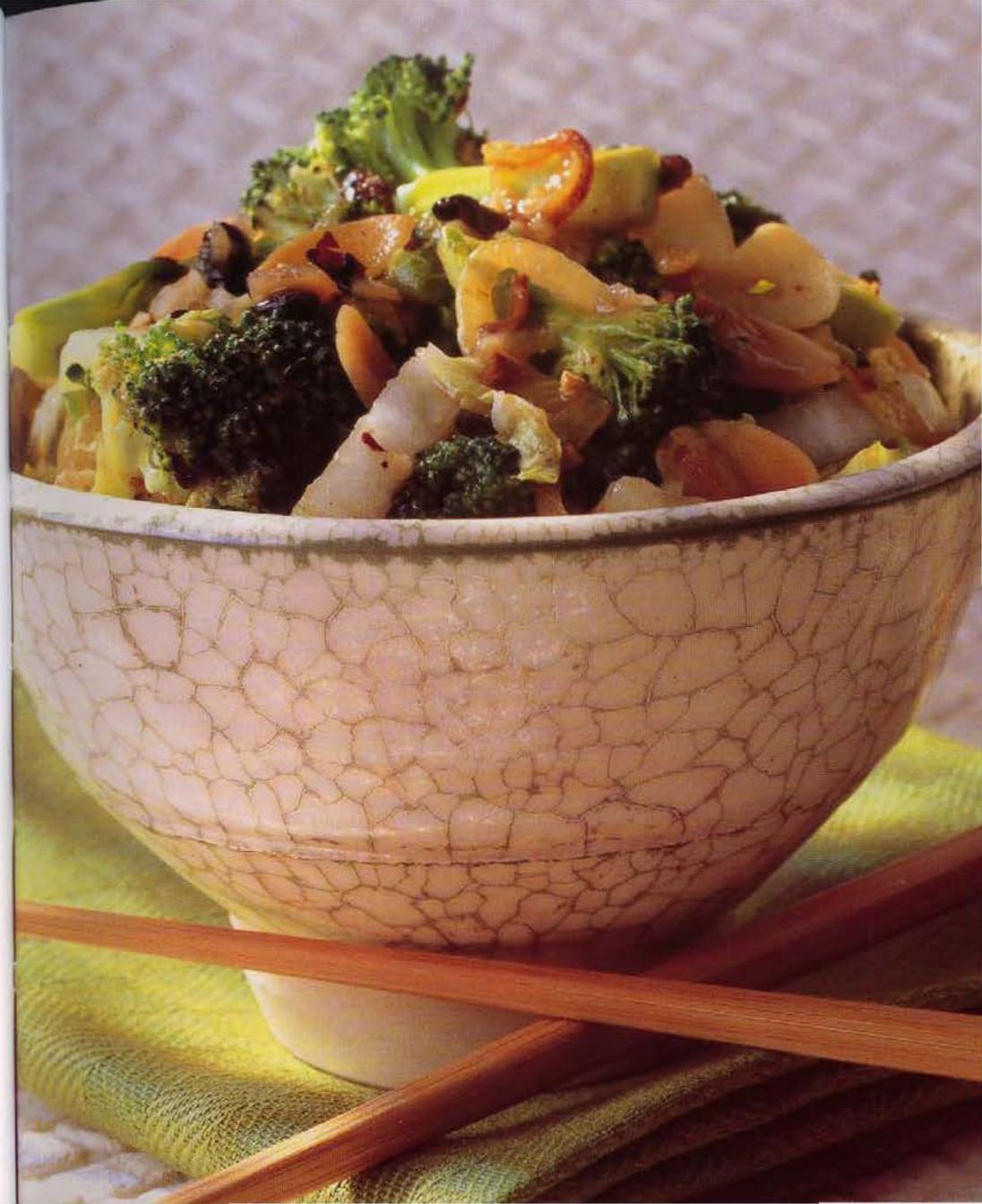
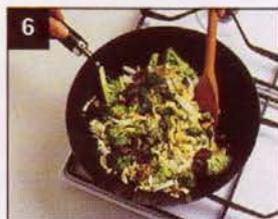
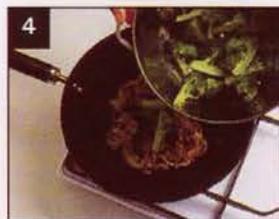
**5** Ajouter le chou chinois et faire sauter pendant encore 2 minutes.

**6** Verser en tournant la sauce de soja noir, faire sauter pour mélanger et cuire jusqu'à ce que le jus commence tout juste à bouillonner.

**7** Verser les légumes dans des bols chauds et servir aussitôt.

### VARIANTE

*On peut aussi remplacer les amandes par des noix de cajou sans sel.*



## Champignons chinois au tofu sauté

4 personnes

### INGRÉDIENTS

25 g de champignons chinois séchés  
450 g de tofu  
25 g de maïzena

huile pour la friture  
2 gousses d'ail, finement coupées  
100 g de petits pois surgelés ou frais

1 morceau de gingembre frais  
de 2,5 cm, râpé

**1** Mettre les champignons chinois dans une jatte. Les couvrir d'eau bouillante et laisser reposer 10 minutes.

**2** Pendant ce temps, couper le tofu en petits morceaux.

**3** Mettre la maïzena dans une jatte.

**4** Passer les morceaux de tofu dans la maïzena pour les enrober.

**5** Faire chauffer l'huile de friture dans un grand wok préchauffé.

**6** Frire plusieurs cubes de tofu à la fois 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Les retirer du wok avec une écumoire et les égoutter sur du papier absorbant.

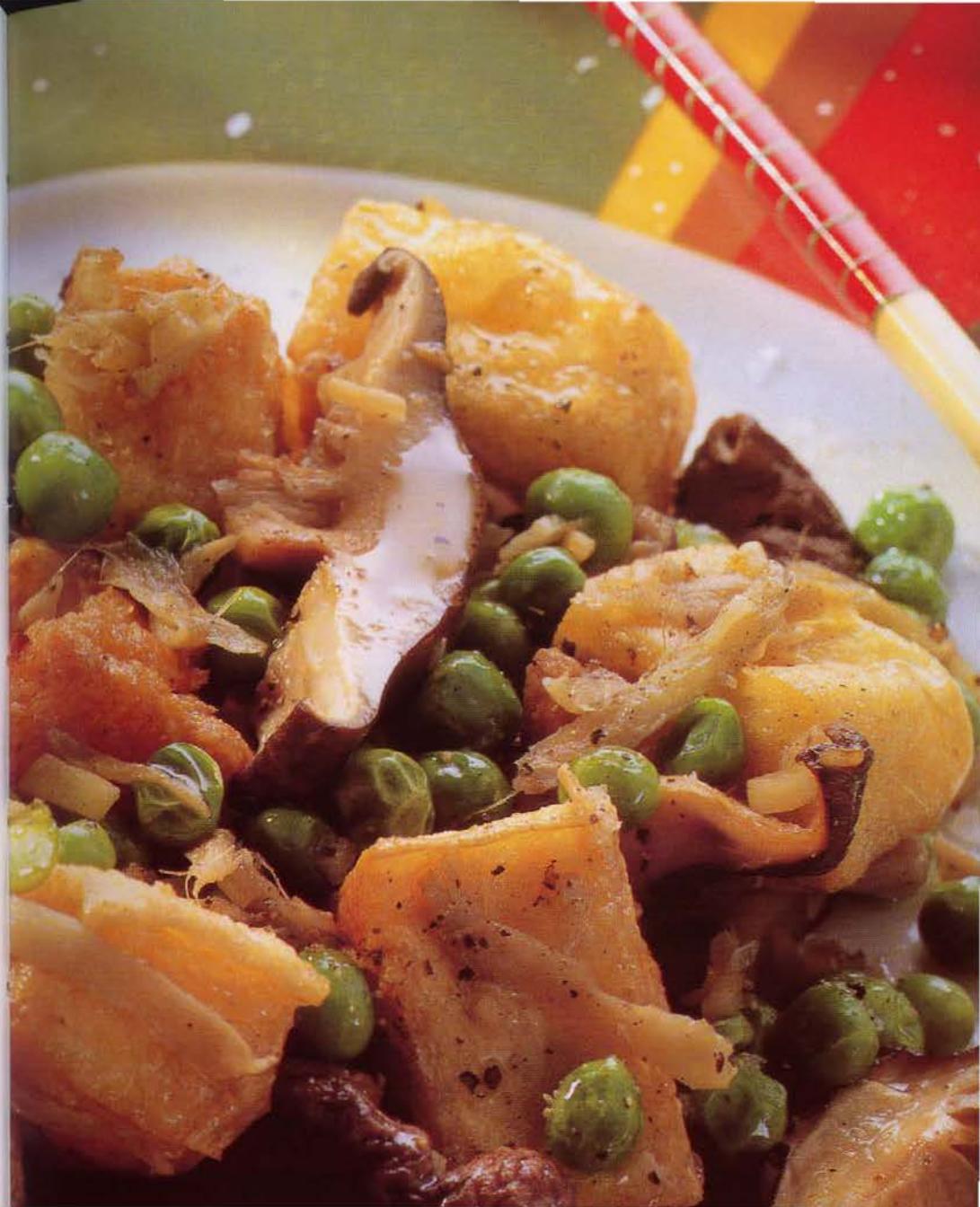
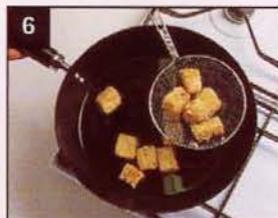
**7** Retirer l'huile sauf 2 cuillères à soupe du wok. Ajouter l'ail, le gingembre et les champignons chinois et faire sauter pendant 2 à 3 minutes.

**8** Remettre le tofu cuit dans le wok et ajouter

les petits pois. Chauffer pendant environ 1 minute. Servir chaud.

### CONSEIL

*Pour plus de goût, utiliser du tofu mariné.*



## Courge musquée sautée aux noix de cajou et à la coriandre

4 personnes

### INGRÉDIENTS

1 kg de courge musquée, épluchée  
3 cuil. à soupe d'huile d'arachide  
1 oignon, coupé en rondelles  
2 gousses d'ail, hachées  
1 cuil. à café de graines de coriandre

1 cuil. à café de grains de cumin  
2 cuil. à soupe de coriandre ciselée  
150 ml de lait de coco  
100 ml d'eau  
100 g de noix de cajou salées

**GARNITURE**  
zeste de citron vert fraîchement râpé  
coriandre fraîche  
quartiers de citron vert

**1** Couper la courge musquée en petites bouchées.

**2** Faire chauffer l'huile d'arachide dans un grand wok préchauffé.

**3** Faire sauter la courge, l'oignon et l'ail pendant 5 minutes.

**4** Ajouter en tournant les graines de coriandre, le cumin et la coriandre fraîche et faire sauter pendant 1 minute.

**5** Ajouter le lait de coco et l'eau et porter à ébullition. Couvrir le wok et laisser cuire à feu doux 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre.

**6** Ajouter les noix de cajou et bien mélanger.

**7** Disposer sur des assiettes chaudes et garnir de zeste de citron vert fraîchement râpé, de coriandre fraîche et de quartiers de citron vert. Servir chaud.

### CONSEIL

*À défaut de lait de coco, râper de la noix de coco séchée dans le plat en ajoutant l'eau à l'étape 5.*



# Gonn au gingembre et aux légumes

4 personnes

## INGRÉDIENTS

1 cuil. à soupe de gingembre frais râpé	1 gousse d'ail, hachée	100 g de haricots verts coupés
1 cuil. à café de gingembre moulu	2 cuil. à soupe de sauce de soja	4 branches de céleri, émincées
1 cuil. à soupe de purée de tomates	350 g de cubes de tofu sec (gonn)	1 poivron rouge, coupé en lanières
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol	225 g de carottes, coupées en rondelles	riz nature en accompagnement

**1** Mettre dans une jatte le gingembre frais râpé, le gingembre moulu, la purée de tomates, 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol, l'ail, la sauce de soja et le tofu. Bien mélanger le tout avec précaution pour ne pas émietter le tofu. Couvrir et laisser mariner pendant 20 minutes.

**2** Faire chauffer le reste d'huile de tournesol dans un wok préchauffé.

**3** Faire sauter le mélange au tofu mariné 2 minutes environ.

**4** Ajouter les carottes, les haricots verts, le céleri et le poivron rouge et faire sauter 5 minutes

**5** Verser le sauté sur des assiettes chaudes et servir aussitôt accompagné de riz fraîchement cuit à l'eau.

## CONSEIL

*Le gingembre frais se garde plusieurs semaines dans un endroit frais et sec. On peut le congeler et détacher des morceaux petit à petit.*

## VARIANTE

*Selon les goûts, on peut remplacer le gonn par du tofu frais.*



## Poireaux aux jeunes épis de maïs et à la sauce aux haricots jaunes

4 personnes

### INGRÉDIENTS

3 cuil. à soupe d'huile d'arachide  
450 g de poireaux, en rondelles

225 g de chou chinois, en lanières  
175 g de jeunes épis de maïs

6 oignons verts, émincés  
4 cuil. de sauce aux haricots jaunes

**1** Faire chauffer l'huile dans un grand wok préchauffé.

**2** Faire sauter les poireaux, le chou chinois et les épis de maïs coupés en deux à feu vif pendant 5 minutes environ ou jusqu'à ce que les bords des légumes aient légèrement brun.

**3** Ajouter les oignons en remuant pour mélanger.

**4** Ajouter la sauce aux haricots jaunes et faire sauter pendant encore 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit chaude.

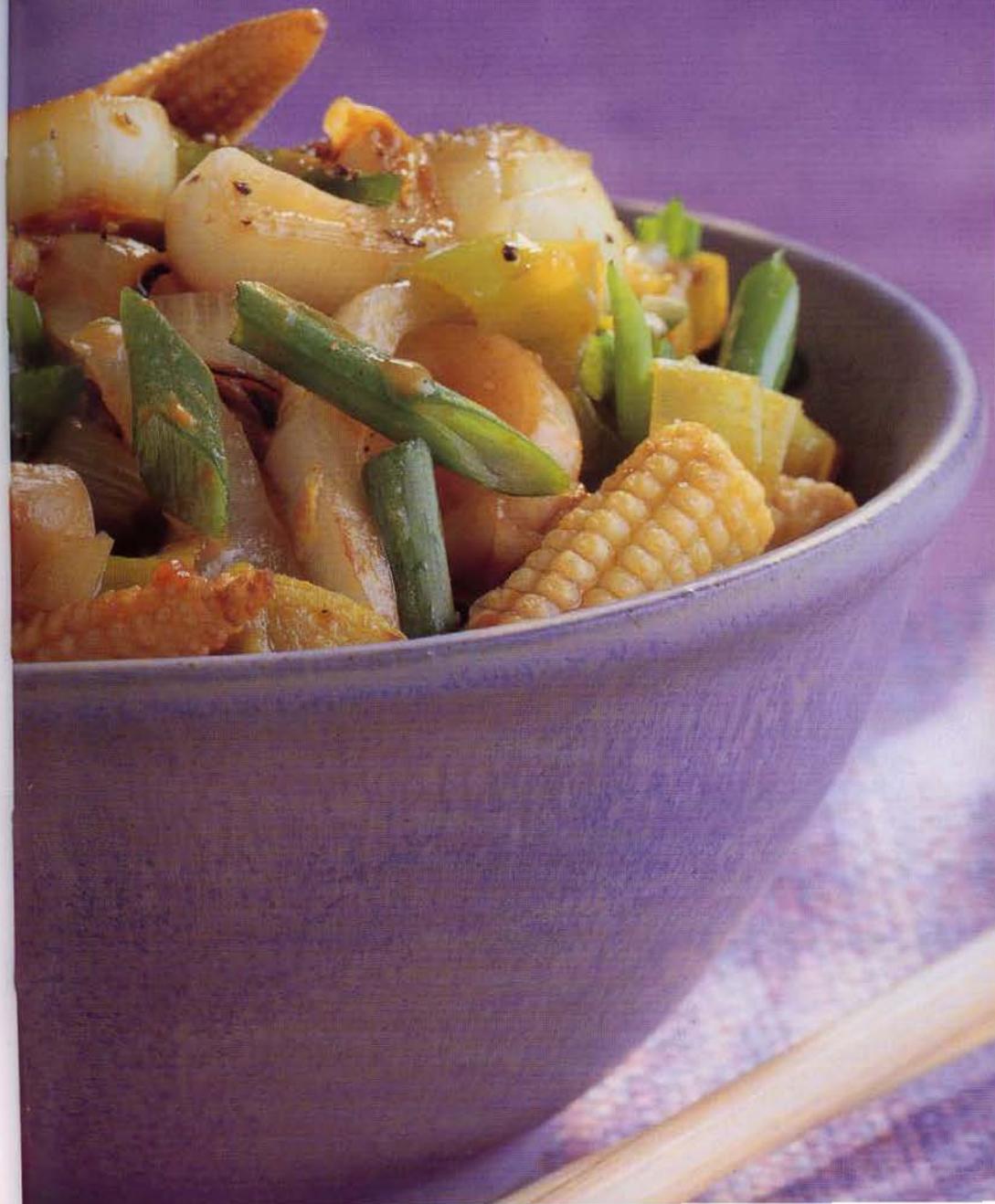
**5** Verser sur des assiettes chaudes et servir aussitôt.

### MÉMO

*La sauce aux haricots jaunes ajoute un goût authentique aux sautés. Elle est faite de pousses de soja salées et hachées, mélangées à de la farine et à des épices. Son goût est doux et s'accorde à merveille à toutes sortes de légumes.*

### MÉMO

*Les jeunes épis de maïs sont doux et possèdent une saveur délicate. C'est pourquoi ils conviennent parfaitement à la cuisine sautée.*



## Sauté de légumes

4 personnes

### INGRÉDIENTS

3 cuil. à soupe d'huile d'olive	225 g de gros champignons de Paris, coupés en deux	2 cuil. à soupe de purée de tomates séchées au soleil
8 petits oignons coupés en deux	2 gousses d'ail, hachées	poivre noir fraîchement moulu
1 aubergine, coupée en cubes	400 g de tomates concassées, en conserve	feuilles de basilic fraîches en garniture
225 g de courgettes, coupées en rondelles		

**1** Faire chauffer l'huile d'olive dans un grand wok préchauffé.

**2** Faire sauter les petits oignons et l'aubergine pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes aient doré et commencent juste à ramollir.

**3** Ajouter les courgettes, les champignons, l'ail, les tomates et la purée de tomates et faire sauter pendant 5 minutes environ. Réduire le feu et laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

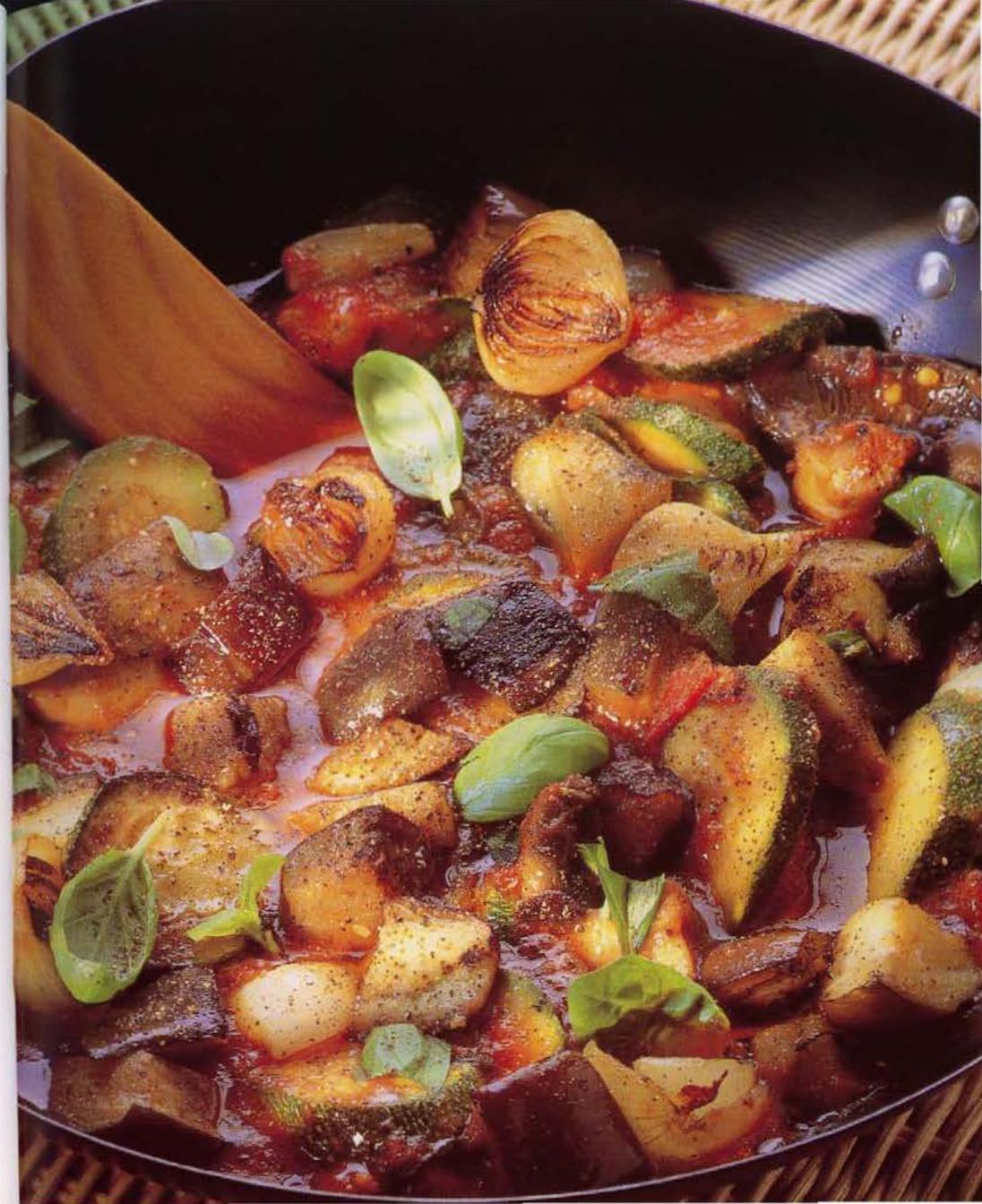
**4** Assaisonner de poivre noir fraîchement moulu et de feuilles de basilic. Servir aussitôt.

### VARIANTE

*Pour un plat principal végétarien, ajouter des cubes de tofu à l'étape 3.*

### CONSEIL

*La cuisson au wok est idéale pour les légumes car elle constitue un moyen facile et rapide de servir de délicieux plats de légumes croquants et savoureux. Tous les ingrédients doivent être en morceaux de taille égale avec le plus possible de surfaces de coupe pour une cuisson rapide.*



# Trio de poivrons sautés aux châtaignes et à l'ail

4 personnes

## INGRÉDIENTS

225 g de poireaux  
huile pour la friture  
3 cuil. à soupe d'huile d'arachide  
1 poivron jaune, égrené  
et coupé en dés

1 poivron vert, égrené  
et coupé en dés  
1 poivron rouge, égrené et coupé  
en dés  
2 gousses d'ail, hachées

200 g de châtaignes d'eau  
en conserve, égouttées  
et coupées en tranches  
3 cuil. à soupe de sauce de soja légère

**1** Couper les poireaux en bandes fines pour la garniture

**2** Faire chauffer l'huile de friture et cuire les poireaux 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Les mettre de côté pour plus tard.

**3** Faire chauffer les 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide dans le wok.

**4** Faire sauter les poivrons à feu vif 5

minutes environ, jusqu'à ce qu'ils commencent tout juste à brunir sur les bords et à ramollir.

**5** Ajouter les tranches de châtaignes d'eau, l'ail et la sauce de soja légère et faire sauter tous les légumes pendant 2 à 3 minutes.

**6** Répartir le sauté de poivrons sur des assiettes chaudes.

**7** Garnir le sauté des poireaux croustillants.

## VARIANTE

*Pour un goût plus fort et plus épicé, ajouter 1 cuillère à soupe de sauce hoïsin à l'étape 5*



# Sauté d'aubergines épicé

4 personnes

## INGRÉDIENTS

3 cuil. à soupe d'huile d'arachide	2 piments rouges, égrenés et coupés en tranches très fines	3 cuil. à soupe de chutney à la mangue
2 oignons, coupés en rondelles	2 cuil. à soupe de cassonade	huile pour la friture
2 gousses d'ail, hachées	6 oignons verts, émincés	2 gousses d'ail, coupées en tranches
2 aubergines, coupées en dés		

**1** Faire chauffer l'huile d'arachide dans un grand wok préchauffé

**2** Ajouter les oignons et l'ail haché et bien mélanger

**3** Ajouter l'aubergine et les piments et faire sauter pendant 5 minutes.

**4** Ajouter le sucre, les oignons et le chutney à la mangue en remuant bien. Réduire le feu, couvrir et laisser cuire à feu doux en remuant de temps en temps pendant 15 minutes, jusqu'à ce que l'aubergine soit tendre.

**5** Verser le sauté dans des bols et garder au chaud. Faire chauffer l'huile de friture dans le wok et faire sauter rapidement les tranches d'ail. Garnir le sauté de l'ail frit et servir aussitôt.

## CONSEIL

*La « force » des piments peut varier, aussi il faut toujours les utiliser avec parcimonie. On peut dire que les plus petits sont plus forts, et les graines, la partie la plus épicée, est souvent jetée.*

## CONSEIL

*Tourner en permanence les légumes autour du wok car les aubergines absorbent l'huile très rapidement et risquent de commencer à brûler sans surveillance.*



# Légumes sautés aux cacahuètes et aux œufs

4 personnes

## INGRÉDIENTS

2 œufs	1 poivron rouge, égrené et coupé en tranches fines	2 cuil. à soupe de sauce de soja
225 g de carottes	150 g de germes de soja	75 g de cacahuètes salées, concassées
350 g de chou blanc	1 cuil. à soupe de ketchup	

**1** Porter à ébullition une petite casserole d'eau. Ajouter les œufs et cuire 7 minutes environ. Retirer les œufs de la casserole et les laisser refroidir en les passant sous l'eau froide pendant 1 minute.

**2** Ôter la coquille des œufs et les couper en quartiers.

**3** Peler et râper les carottes grossièrement.

**4** Couper le chou blanc en fines lanières.

**5** Faire chauffer l'huile dans un grand wok préchauffé.

**6** Faire sauter les carottes, le chou blanc et le poivron pendant 3 minutes.

**7** Ajouter les germes de soja et faire sauter pendant 2 minutes.

**8** Ajouter le ketchup, la sauce de soja, les cacahuètes et faire sauter pendant environ 1 minute.

**9** Disposer le sauté sur des assiettes chaudes et garnir des quartiers d'œufs durs. Servir aussitôt.

## CONSEIL

*Refroidir les œufs à l'eau froide aussitôt après leur cuisson permet d'éviter que le jaune ne noircisse sur les bords.*





# Riz & nouilles

*Le riz et les nouilles, bon marché, copieux, nourrissants et délicieux, font partie des aliments de base en Extrême-Orient. Leur très grande variété leur permet d'être inclus à chaque repas. Certains plats sont servis en accompagnement, d'autres en plats principaux avec de la viande, des légumes et du poisson assaisonnés d'épices.*

*Différentes sortes de riz sont cultivées et consommées en Extrême-Orient, chacune correspondant à un usage bien spécifique. Les diverses populations ont adopté des recettes propres à leur goût, adaptées aux conditions climatiques. Le riz nature est servi pour ponctuer le menu et reposer l'estomac pendant les grands repas.*

*Les nouilles varient d'un pays à l'autre et sont consommées en grandes quantités, sous diverses formes. Les fines nouilles aux œufs, composées de farine de blé, d'eau et d'œufs, sont sans doute les plus courantes dans notre régime alimentaire. On les trouve fraîches ou sèches et elles ne nécessitent qu'une cuisson très courte. Les nouilles de riz sont également très répandues, sous le nom de sha he en Chine et de harisame au Japon. Les haricots mungo sont moulus pour la production de nouilles transparentes, idéales pour compléter les plats réchauffés.*



# Riz sauté aux haricots épicés

4 personnes

## INGRÉDIENTS

3 cuil. à soupe d'huile de tournesol  
1 oignon, coupé finement  
225 g de riz blanc long-grain  
1 cuil. à café de piment en poudre

1 poivron vert, égrené  
et coupé en dés  
600 ml d'eau bouillante  
100 g de maïs doux en conserve

225 g de haricots rouges en conserve  
2 cuil. à soupe de coriandre fraîche  
ciselée

**1** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

**2** Faire sauter l'oignon pendant 2 minutes environ, jusqu'à ce qu'il ait ramolli.

**3** Ajouter le riz, les dés de poivron et le piment en poudre et faire sauter pendant 1 minute.

**4** Verser 600 ml d'eau bouillante dans le wok. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser le tout cuire à feu doux pendant 15 minutes.

**5** Ajouter le maïs doux, les haricots et la coriandre et chauffer en remuant de temps en temps.

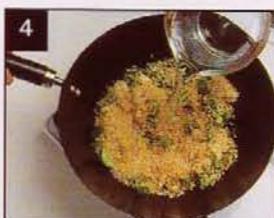
**6** Verser dans un plat et servir chaud, parsemé éventuellement d'un peu de coriandre fraîche

## CONSEIL

*Pour obtenir du riz parfaitement fritt, faire tremper le riz cru dans un saladier d'eau peu avant la cuisson afin d'éliminer l'amidon. On peut également remplacer le riz long par du riz à grain rond oriental.*

## VARIANTE

*Pour un plat plus épicé, ajouter 1 piment rouge coupé en morceaux avec le piment en poudre à l'étape 3.*



# Riz à la noix de coco

4 personnes

## INGRÉDIENTS

275 g de riz blanc long-grain  
600 ml d'eau

1/2 cuil. à café de sel  
100 ml de lait de coco

25 g de noix de coco séchée  
(râpé en copeaux)

- 1 Rincer soigneusement le riz à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau coule claire
- 2 Égoutter soigneusement le riz dans une passoire posée sur une grande jatte
- 3 Mettre le riz dans un wok avec 600 ml d'eau.
- 4 Ajouter le sel et le lait de coco et porter à ébullition. Couvrir le wok, réduire le feu et laisser cuire pendant 10 minutes.
- 5 Retirer le couvercle du wok et passer une fourchette dans le riz -

il doit avoir absorbé tout le liquide et les grains doivent être tendres.

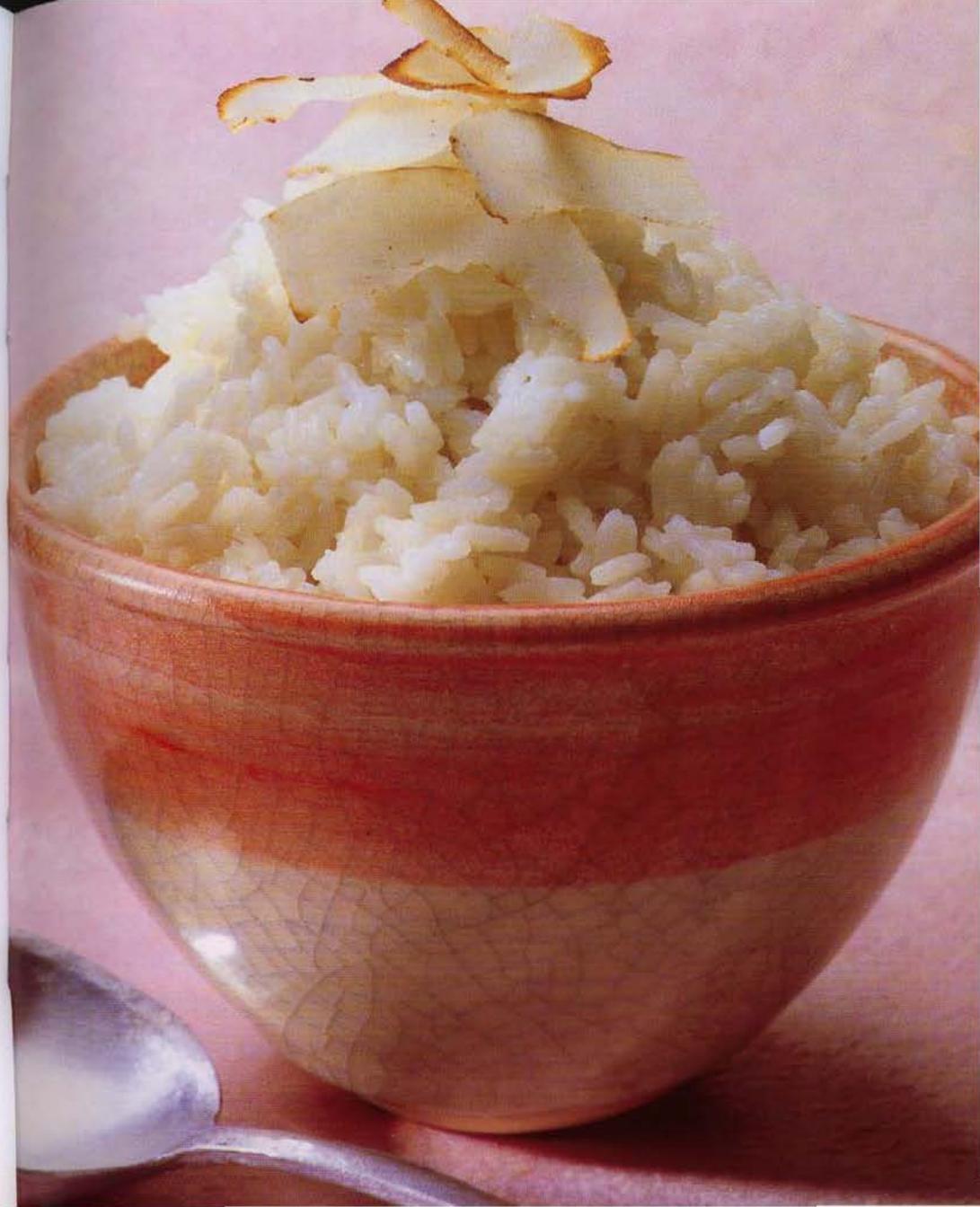
- 6 Remplir un plat chaud du riz à la noix de coco et saupoudrer de noix de coco séchée. Servir aussitôt.

## CONSEIL

*Rincer le riz à l'eau froide permet d'éliminer un peu d'amidon et d'éviter que les grains ne collent.*

## CONSEIL

*Le lait de coco n'est pas le liquide contenu dans la noix de coco - appelé eau de coco. Il s'obtient à partir de chair de noix de coco fraîche trempée dans de l'eau puis pressée pour en extraire toute la saveur. Vous pouvez faire votre propre lait de coco ou en acheter en conserve.*



# Riz sauté aux oignons et poulet aux cinq épices

4 personnes

## INGRÉDIENTS

1 cuil. à soupe de poudre de cinq-épices chinois

350 g de blancs de poulet, désossés, sans la peau et coupés en cubes

2 cuil. à soupe de maïzena

3 cuil. à soupe d'huile d'arachide

1 oignon, coupé en dés

225 g de riz blanc long

1/2 cuil. à café de curcuma

600 ml de bouillon de poulet

2 cuil. à soupe de ciboulette fraîche ciselée

**1** Mettre dans une grande jatte la poudre de cinq-épices chinois et la maïzena. Ajouter les morceaux de poulet et les enrober du mélange.

**2** Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide dans un grand wok préchauffé. Faire sauter les morceaux de poulet pendant 5 minutes. Retirer le poulet à l'aide d'une écumoire et le mettre de côté.

**3** Ajouter le reste d'huile d'arachide dans le wok.

**4** Faire sauter l'oignon pendant 1 minute.

**5** Ajouter le riz, le curcuma et le bouillon de poulet et porter à ébullition.

**6** Remettre les morceaux de poulet dans le wok, réduire le feu et laisser cuire à feu doux 10 minutes, jusqu'à ce que tout le liquide ait été absorbé et que le riz soit tendre.

**7** Ajouter la ciboulette en tournant, bien mélanger et servir chaud.

## CONSEIL

*Manier le curcuma avec précaution car il laisse des traces jaunes sur les mains et les vêtements.*



## Riz chinois au poulet

4 personnes

### INGRÉDIENTS

350 g de riz blanc long-grain	1 poivron rouge, coupé en lanières	150 g de germes de soja
1 cuil. à café de curcuma	1 poivron vert, coupé en lanières	6 oignons verts, plus quelques rondelles pour la garniture
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol	1 piment vert, égrené et finement coupé	2 cuil. à soupe de sauce de soja
350 g de blancs ou de cuisses de poulet, désossés, sans la peau et coupés en morceaux	1 carotte, moyenne grossièrement râpée	

**1** Mettre le riz et le curcuma dans une casserole d'eau légèrement salée et cuire jusqu'à ce que les grains de riz soient juste tendres, 10 minutes environ. Égoutter soigneusement le riz et le presser avec une double épaisseur de papier absorbant pour en faire sortir toute l'eau.

**2** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

**3** Faire sauter les morceaux de poulet à feu vif jusqu'à ce qu'ils

commencent tout juste à dorer.

**4** Ajouter les poivrons et le piment et faire sauter pendant 2 à 3 minutes.

**5** Ajouter le riz petit à petit en faisant sauter après chaque ajout pour bien mélanger.

**6** Ajouter la carotte, les germes de soja et les oignons et faire sauter pendant encore 2 minutes.

**7** Verser un filet de sauce de soja et bien mélanger.

**8** Garnir éventuellement d'oignon vert supplémentaires et servir aussitôt.

### VARIANTE

*On peut aussi remplacer le poulet par du porc mariné en sauce hoisin.*



# Riz sauté au porc et au piment doux

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g de filet de porc	1 oignon, coupé en rondelles	100 g de pousses de bambou en conserve, égouttées
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol	175 g de carottes, coupées en fins bâtonnets	275 g de riz long, cuit
2 cuil. à soupe de sauce au piment douce, plus un peu pour la présentation	175 g de courgettes, coupées en bâtonnets	1 œuf, battu
		1 cuil. à soupe de persil frais ciselé

1 Couper le porc en tranches fines.

2 Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

3 Faire sauter le porc pendant 5 minutes.

4 Ajouter la sauce au piment et laisser bouillonner en remuant 2 à 3 minutes, jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.

5 Ajouter les oignons, les carottes, les courgettes et les pousses

de bambou et faire sauter pendant encore 3 minutes.

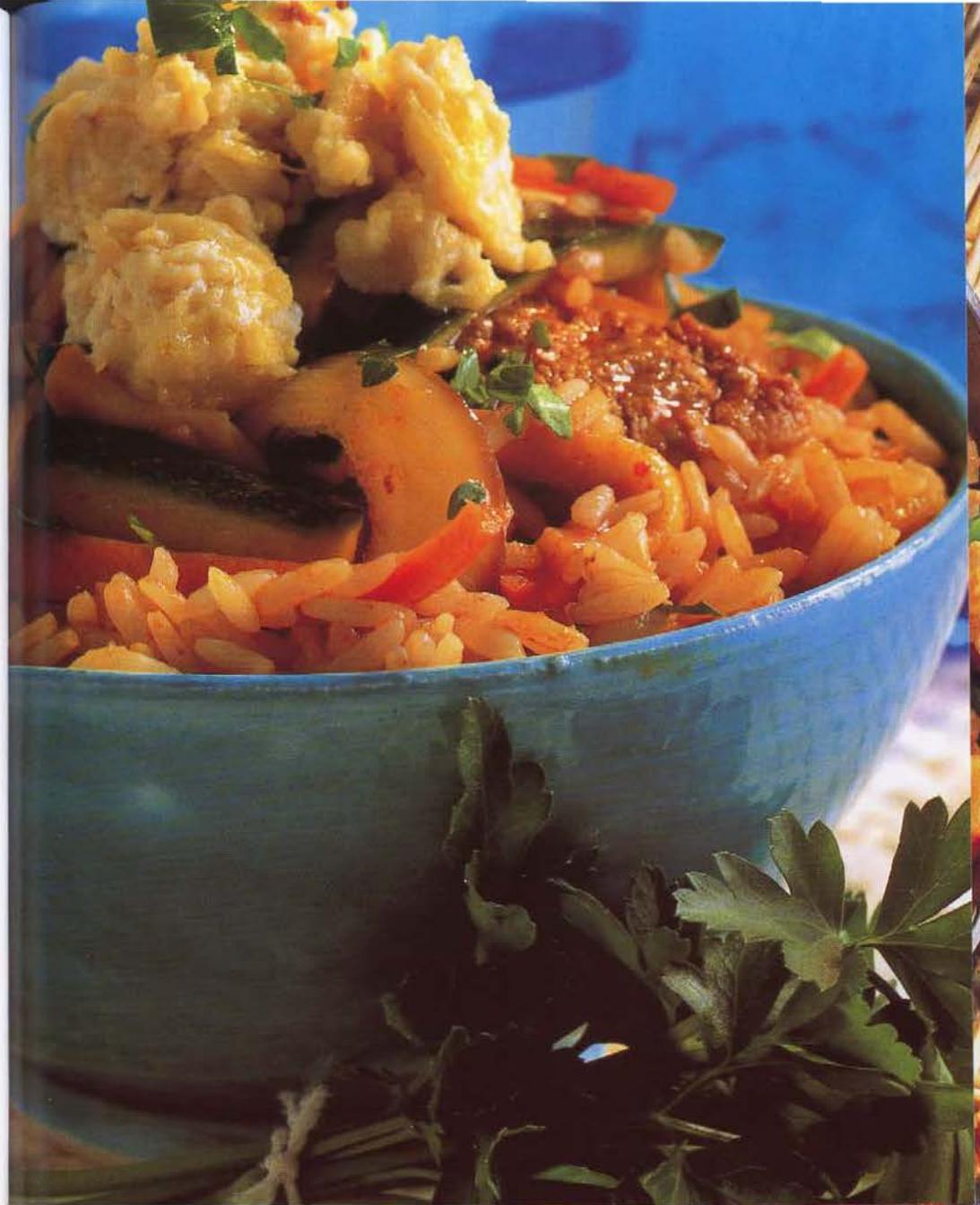
6 Ajouter le riz cuit et faire sauter pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le riz soit bien chaud.

7 Verser l'œuf battu au-dessus du riz sauté et cuire en remuant tous les ingrédients jusqu'à ce que les œufs prennent.

8 Saupoudrer de persil frais et servir aussitôt accompagné éventuellement de sauce au piment douce.

## CONSEIL

*Pour une réalisation vraiment rapide, ajouter un mélange de légumes surgelés au riz au lieu de légumes frais à préparer.*



# Riz cantonnais et bœuf aux sept-épices

4 personnes

## INGRÉDIENTS

225 g de riz blanc long  
600 ml d'eau  
350 g de filet de bœuf  
2 cuil. à soupe de sauce de soja  
2 cuil. à soupe de ketchup

1 cuil. à soupe d'assaisonnement  
thaïlandais aux sept-épices  
2 cuil. à soupe d'huile d'arachide  
1 oignon, coupé en dés  
225 g de carottes, coupées en dés

100 g de petits pois surgelés  
2 œufs battus  
2 cuil. à soupe d'eau froide

**1** Rincer le riz à l'eau froide et l'égoutter soigneusement. Le mettre dans une casserole avec 600 ml d'eau, porter à ébullition, couvrir et laisser cuire à feu doux 12 minutes. Étaler le riz cuit sur un plateau et le laisser refroidir.

**2** Couper le bœuf en tranches fines.

**3** Mélanger la sauce de soja, le ketchup et l'assaisonnement thaïlandais aux sept épices. Verser ce mélange sur le bœuf et bien remuer pour l'enrober entièrement.

**4** Faire chauffer l'huile d'arachide dans un grand wok préchauffé.

**5** Faire sauter le bœuf pendant 3 à 4 minutes.

**6** Ajouter l'oignon, les carottes et les petits pois et faire sauter 2 à 3 minutes.

**7** Ajouter le riz cuit en tournant pour bien mélanger.

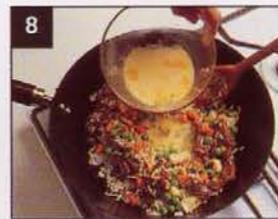
**8** Battre les œufs avec 2 cuillères à soupe d'eau froide. Verser doucement sur le riz et faire sauter pendant 3 à 4 minutes,

jusqu'à ce que le riz soit bien chaud et que les œufs aient pris.

**9** Verser dans un plat chaud et servir aussitôt.

## VARIANTE

*On peut, selon les goûts, remplacer le bœuf par du filet de porc ou du poulet.*



# Riz sauté à la saucisse chinoise

4 personnes

## INGRÉDIENTS

350 g de saucisse chinoise	175 g de carottes, coupées en fins bâtonnets	175 g de petits pois
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol	100 g de cubes d'ananas en conserve, égouttés	275 g de riz long-grain cuit
2 cuil. à soupe de sauce de soja		1 œuf, battu
1 oignon, coupé en rondelles		1 cuil. à soupe de persil frais ciselé

1 Couper la saucisse en fines rondelles.

2 Faire chauffer l'huile dans un grand wok préchauffé

3 Faire sauter la saucisse pendant 5 minutes.

4 Ajouter en tournant la sauce de soja et laisser bouillonner 2 à 3 minutes, jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.

5 Ajouter l'oignon, les carottes, les petits

pois et l'ananas et faire sauter pendant encore 3 minutes.

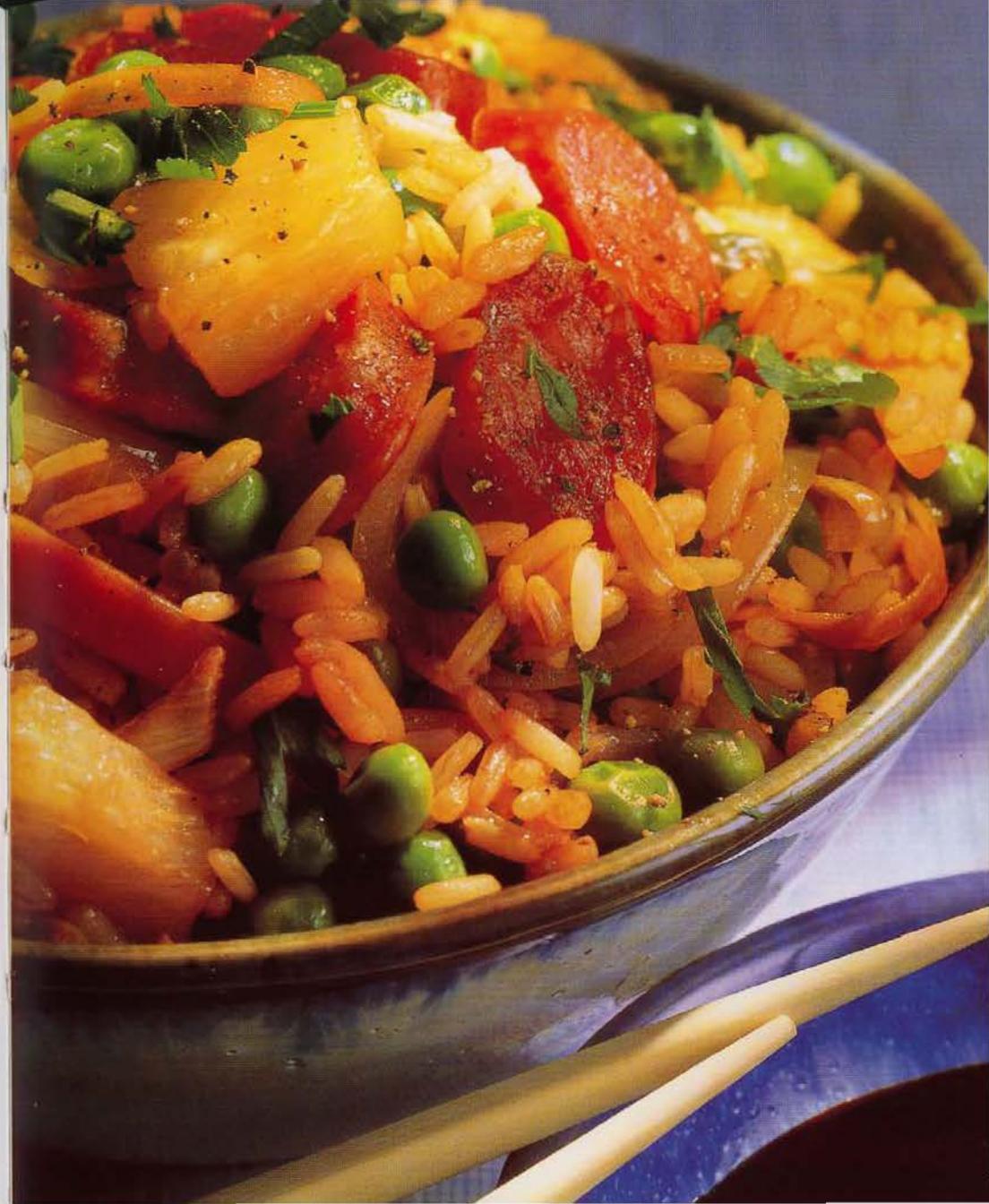
6 Ajouter le riz cuit et faire sauter pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le riz soit bien chaud.

7 Verser l'œuf battu sur le riz et cuire en faisant sauter les ingrédients dans le wok jusqu'à ce que l'œuf prenne.

8 Verser le riz sauté dans un grand plat chaud et saupoudrer abondamment de persil frais. Servir aussitôt.

## CONSEIL

*Pour gagner du temps et préparer un repas en quelques minutes, cuire du riz supplémentaire et le congeler pour la préparation ultérieure d'autres plats de riz présentés ici.*



## Risotto chinois

4 personnes

### INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe d'huile d'arachide	2 gousses d'ail, hachées	275 g de riz pour risotto
1 oignon, coupé en rondelles	225 g de saucisse chinoise	850 ml de bouillon de légumes
1 cuil. à café de poudre de cinq-épices chinois	225 g de carottes, coupées en dés	ou de poulet
	1 poivron vert, coupé en dés	1 cuil. à soupe de ciboulette fraîche

**1** Faire chauffer l'huile d'arachide dans un grand wok préchauffé

**2** Faire sauter l'oignon, l'ail et le cinq-épices pendant 1 minute

**3** Ajouter la saucisse chinoise coupée en rondelle, les carottes et le poivron vert et mélanger.

**4** Ajouter en tournant le riz et cuire 1 minute.

**5** Ajouter le bouillon petit à petit en tournant jusqu'à ce que le liquide ait été absorbé et que les grains de riz soient tendres.

**6** Ajouter la ciboulette ciselée avec la fin du bouillon.

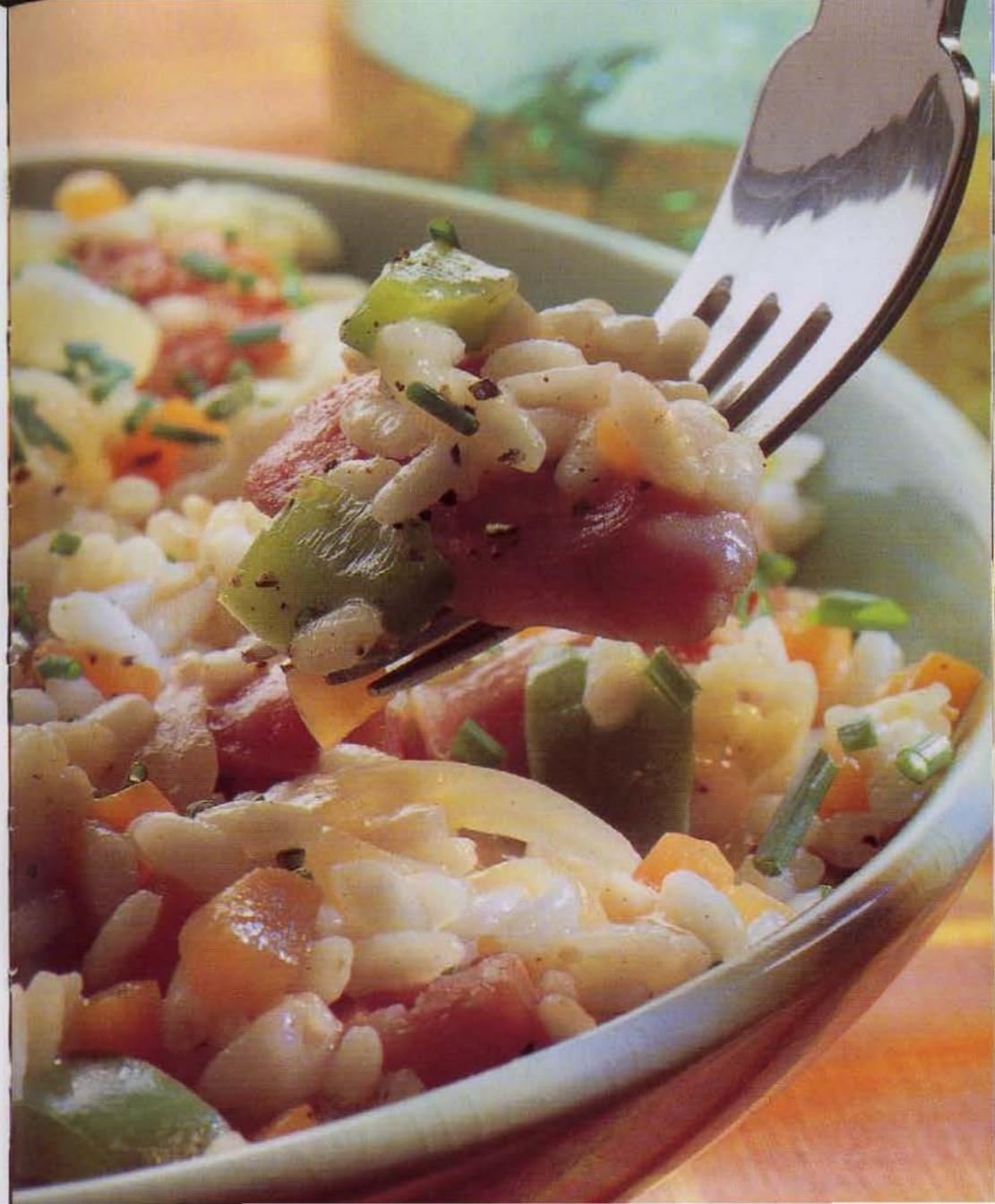
**7** Verser le risotto chinois dans des bols chauds et servir aussitôt.

### VARIANTE

*À défaut de saucisse chinoise, prendre une saucisse portugaise épicée.*

### MÉMO

*La saucisse chinoise, au goût fort, se compose de graisse et de viande de porc hachée, et d'épices.*



# Riz congee au crabe

4 personnes

## INGRÉDIENTS

225 g de riz grain-rond  
1,5 l de fumet de poisson  
1/2 cuil. à café de sel

100 g de saucisse chinoise, coupée  
en rondelles fines

225 g de chair de crabe blanc

6 oignons verts, émincés  
2 cuil. à soupe de coriandre ciselée

1 Mettre le riz dans un grand wok préchauffé.

2 Ajouter le fumet de poisson et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser cuire à feu doux pendant 1 heure en remuant de temps en temps.

3 Ajouter le sel, la saucisse chinoise, le crabe, les oignons et la coriandre et chauffer pendant 5 minutes environ.

4 Ajouter un peu d'eau en plus si le mélange est trop épais.

5 Verser le congee de crabe dans des bols chauds et servir aussitôt.

## CONSEIL

Utilisez la chair de crabe, fraîche, surgelée ou en conserve. La saveur délicate et douce du crabe diminue rapidement, c'est pourquoi de nombreux cuisiniers chinois achètent des crabes vivants. En Occident, les crabes sont presque toujours vendus déjà cuits et prêts à servir. Pour choisir un crabe, il doit paraître lourd par rapport à sa taille et on ne doit pas entendre de bruit d'eau à l'intérieur lorsqu'on l'agite.

## CONSEIL

Le riz grain-rond absorbe le liquide plus lentement que le riz long et donne donc un plat à la consistance différente. Un riz pour risotto, tel que l'arborio, conviendrait également.



## Poulet chow mein

4 personnes

### INGRÉDIENTS

1 paquet de 250 g de nouilles  
aux œufs moyennes

2 cuil. à soupe d'huile de tournesol  
275 g de blancs de poulet cuits,  
coupés en lanières

1 gousse d'ail, finement coupée  
1 poivron rouge, égrené et coupé  
en tranches fines

100 g de champignons shii-take,  
coupés en tranches

6 oignons verts, émincés

100 g de germes de soja

3 cuil. à soupe de sauce de soja

1 cuil. à soupe d'huile de sésame

**1** Mettre les nouilles dans  
une grande jatte  
et les casser légèrement.

**2** Couvrir les nouilles  
d'eau bouillante  
et laisser tremper pendant  
la préparation des autres  
ingrédients

**3** Faire chauffer l'huile de  
tournesol dans un  
grand wok préchauffé

**4** Faire sauter les lanières  
de poulet, les morceaux  
d'ail, les tranches de poivron,  
les champignons, les oignons  
et les germes de soja  
pendant environ 5 minutes .

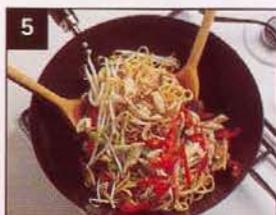
**5** Égoutter soigneusement  
les nouilles. Les ajouter  
au wok, bien remuer et faire  
sauter pendant encore  
5 minutes.

**6** Verser en filet la sauce  
de soja et l'huile  
de sésame sur le chow mein  
et bien mélanger le tout.

**7** Verser le chow mein de  
poulet dans des bols  
chauds et servir aussitôt.

### VARIANTE

*Pour un plat végétarien,  
on peut aussi réaliser ce  
chow mein avec un choix  
de légumes.*



## Nouilles aux œufs au poulet et à la sauce aux huîtres

4 personnes

### INGRÉDIENTS

250 g de nouilles aux œufs  
450 g de cuisses de poulet  
2 cuil. à soupe d'huile d'arachide

100 g de carottes, coupées  
en rondelles  
3 cuil. à soupe de sauce aux huîtres

2 œufs  
3 cuil. à soupe d'eau

**1** Mettre les nouilles dans un grand bol ou un plat. Les couvrir d'eau bouillante et laisser tremper 10 minutes.

**2** Pendant ce temps, retirer la peau des cuisses de poulet. À l'aide d'un couteau tranchant, couper la viande en petits morceaux.

**3** Faire chauffer l'huile d'arachide dans un grand wok préchauffé.

**4** Faire sauter les morceaux de poulet et les rondelles de carottes pendant 5 minutes environ.

**5** Égoutter soigneusement les nouilles. Les ajouter au wok et faire sauter pendant encore 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.

**6** Battre ensemble la sauce aux huîtres, les œufs et 3 cuillères à soupe d'eau froide. Verser doucement ce mélange sur les nouilles et faire sauter pendant encore 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les œufs prennent. Verser dans des bols chauds et servir chaud.

### VARIANTE

*On peut parfumer avec de la sauce de soja ou de la sauce hoisin, plutôt que de la sauce aux huîtres.*



# Bœuf pimenté au gingembre et nouilles

4 personnes

## INGRÉDIENTS

225 g de nouilles aux œufs moyennes

350 g de filet de bœuf

2 cuil. à soupe d'huile de tournesol

1 cuil. à café de gingembre moulu

1 gousse d'ail, hachée

1 piment rouge, égrené et coupé en morceaux très fins

100 g de carottes, coupées en fins bâtonnets

6 oignons verts, émincés

2 cuil. à soupe de marmelade de citron vert

2 cuil. à soupe de sauce de soja  
huile pour faire revenir

**1** Mettre les nouilles dans une grande jatte ou un plat. Les recouvrir d'eau bouillante et laisser tremper 10 minutes environ pendant que les autres ingrédients cuisent.

**2** Couper le bœuf en tranches fines.

**3** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

**4** Faire sauter le bœuf et le gingembre 5 minutes.

**5** Ajouter l'ail, le piment, les carottes et les

oignons et faire sauter encore 2 à 3 minutes.

**6** Ajouter la marmelade de citron vert et la sauce de soja et laisser bouillonner pendant 2 minutes. Retirer le mélange de bœuf pimenté et de gingembre, mettre de côté et garder au chaud.

**7** Faire chauffer l'huile dans le wok.

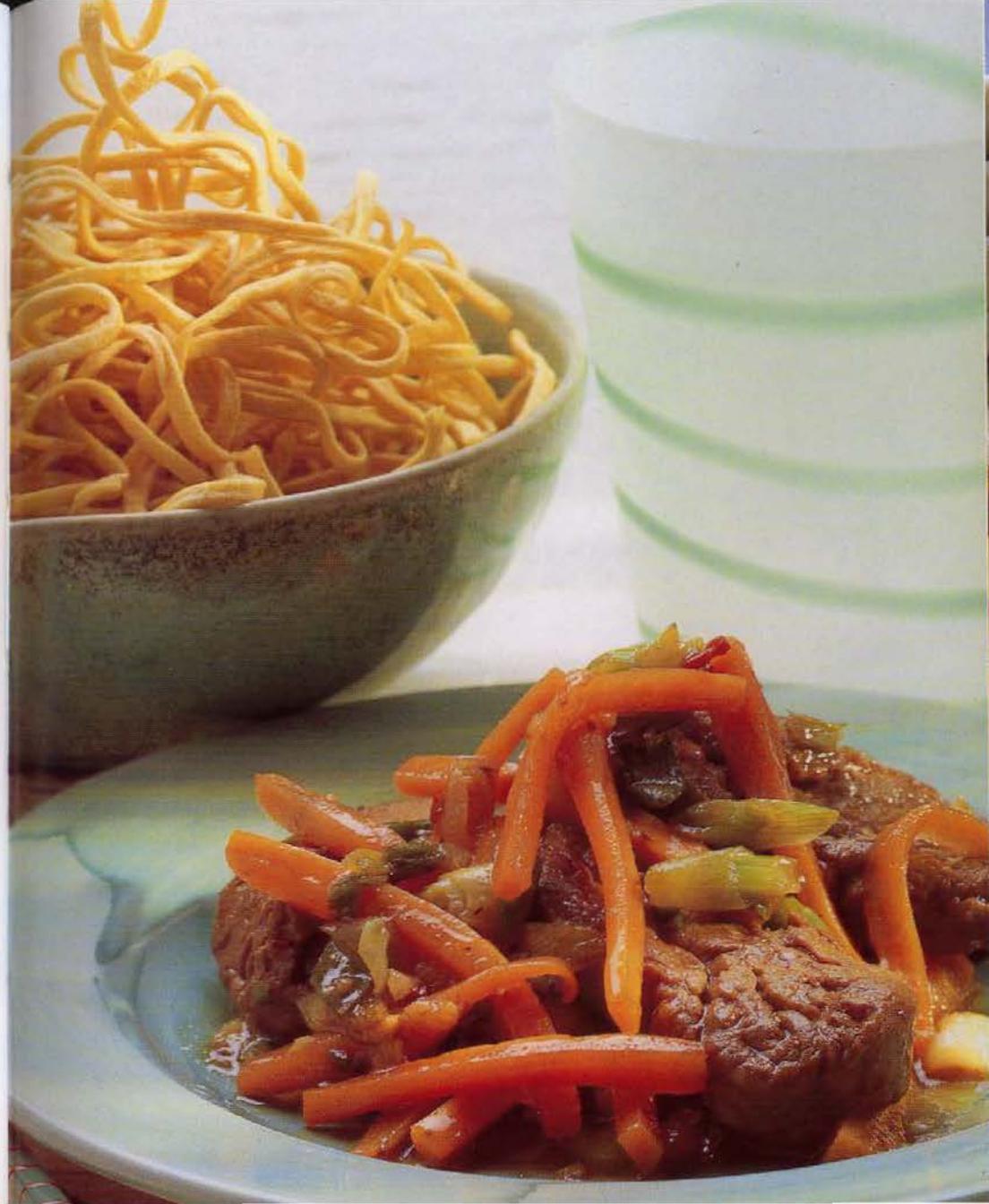
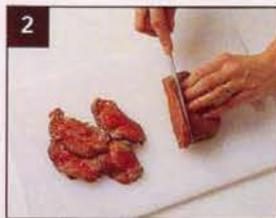
**8** Égoutter soigneusement les nouilles et les sécher avec du papier absorbant. Les plonger avec précaution dans l'huile chaude et les frire pendant 2 à 3 minutes,

jusqu'à ce qu'elles soient croquantes. Les égoutter sur du papier absorbant.

**9** Diviser les nouilles en 4 assiettes et disposer par-dessus le bœuf pimenté au gingembre. Servir aussitôt.

## VARIANTE

*On peut remplacer le bœuf par du porc ou du poulet.*



# Agneau double-cuisson aux nouilles

4 personnes

## INGRÉDIENTS

250 g de nouilles aux œufs  
450 g de filet d'agneau, coupé  
en tranches fines

2 cuil. à soupe de sauce de soja  
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol  
2 gousses d'ail, hachées

1 cuil. à soupe de sucre en poudre  
2 cuil. à soupe de sauce aux huîtres  
175 g de jeunes épinards

**1** Mettre les nouilles dans une jatte et les recouvrir d'eau bouillante. Laisser tremper 10 minutes.

**2** Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Ajouter l'agneau et cuire 5 minutes. Égoutter.

**3** Mettre les tranches d'agneau dans une jatte et mélanger avec la sauce de soja et 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol.

**4** Faire chauffer le reste d'huile de tournesol dans un wok préchauffé.

**5** Faire sauter l'agneau mariné et l'ail pendant

5 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent juste à brunir.

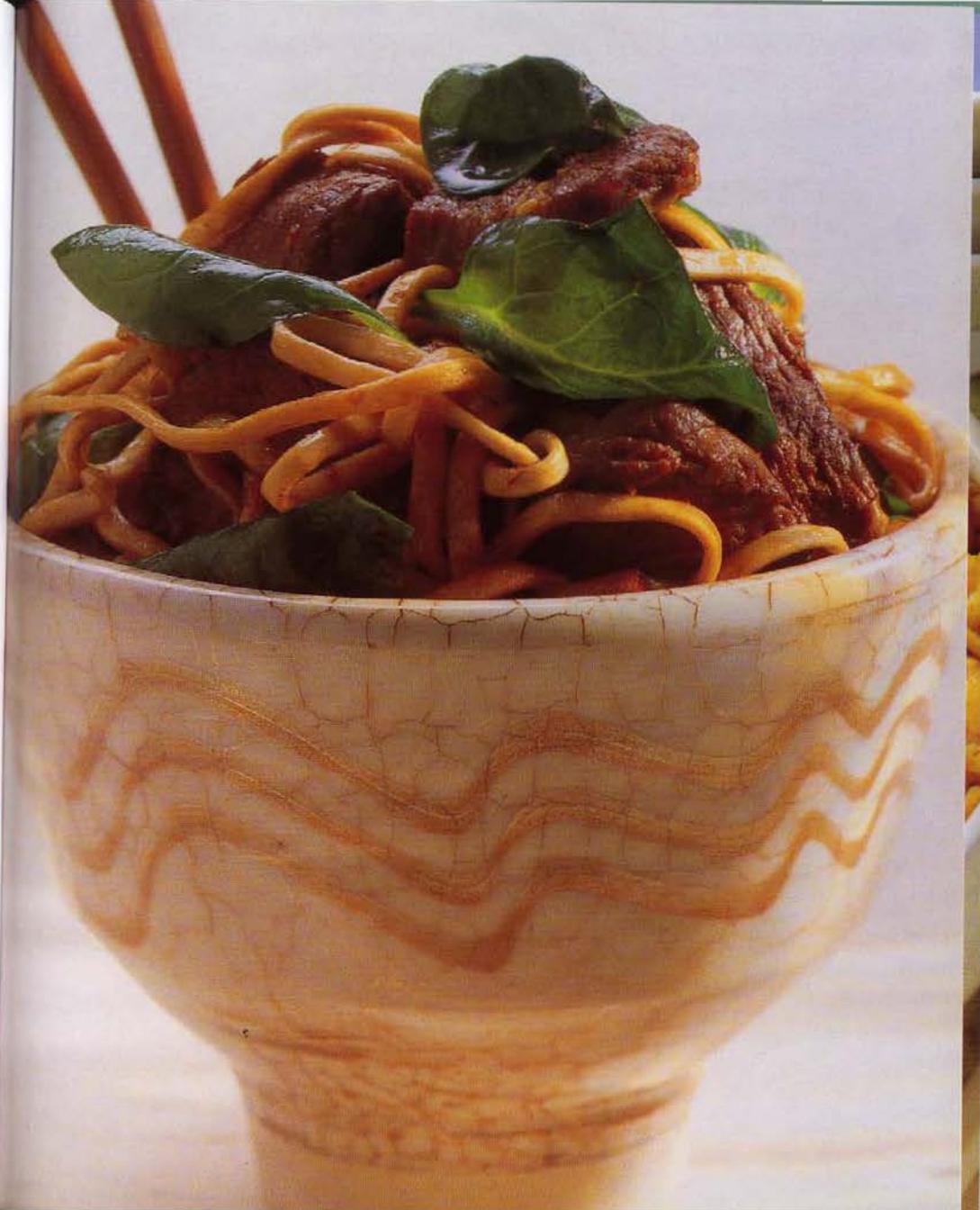
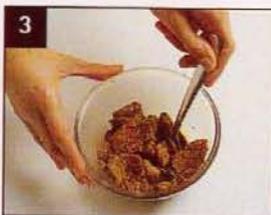
**6** Ajouter le sucre et la sauce aux huîtres et bien mélanger le tout.

**7** Égoutter soigneusement les nouilles. Les ajouter au wok et faire sauter encore 5 minutes.

**8** Ajouter les épinards et cuire pendant 1 minute, jusqu'à ce que les feuilles soient juste flétries. Verser l'agneau et les nouilles dans des bols et servir chaud.

## CONSEIL

*Pour des nouilles déshydratées, suivre les instructions sur le paquet car le trempage est plus court.*



## Nouilles aux crevettes

4 personnes

### INGRÉDIENTS

250 g de fines nouilles de riz	2 cuil. à soupe de vinaigre de vin de riz	100 g de petits pois
4 cuil. à soupe d'huile d'arachide	1 cuil. à soupe de sucre en poudre (extra fin)	100 g de crevettes décortiquées
2 gousses d'ail, hachées	100 g de châtaignes d'eau en conserve, coupées en tranches	2 gros œufs
2 piments rouges, égrenés et très finement coupés	100 g de champignons en tranches	4 cuil. à soupe de lait de coco
1 cuil. à café de gingembre frais râpé	1 poivron rouge, coupé en lanières fines	25 g de noix de coco séchée en copeaux
2 cuil. à soupe de pâte de curry de Madras		2 cuil. à soupe de coriandre fraîche ciselée
225 g de jambon cuit, en fines lanières		

**1** Mettre les nouilles dans une jatte, les recouvrir d'eau bouillante et laisser tremper 10 minutes environ. Égoutter soigneusement les nouilles et les mélanger à 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide.

**2** Faire chauffer le reste d'huile d'arachide dans un grand wok préchauffé. Faire sauter l'ail, les piments, le gingembre, la pâte de curry, le vinaigre de vin et le sucre pendant 1 minute.

**3** Ajouter le jambon, les châtaignes d'eau, les champignons, les petits pois et le poivron rouge et faire sauter pendant 5 minutes.

**4** Ajouter les nouilles et les crevettes et faire sauter pendant 2 minutes.

**5** Battre ensemble les œufs et le lait de coco. Verser doucement le mélange dans le wok et faire sauter jusqu'à ce que les œufs prennent.

**6** Ajouter la noix de coco séchée et la coriandre ciselée et bien mélanger le tout. Disposer les nouilles sur des assiettes chaudes et servir aussitôt.

### VARIANTE

*On peut remplacer les nouilles de riz par des nouilles aux œufs.*



# Nouilles aigres-douces

4 personnes

## INGRÉDIENTS

3 cuil. à soupe de sauce de poisson	2 cuil. à soupe d'huile de tournesol	150 g de germes de soja
2 cuil. à soupe d'extrait de vinaigre blanc	3 gousses d'ail, hachées	2 œufs battus
2 cuil. à soupe de sucre en poudre (extra fin) ou de sucre de palme	350 g de nouilles de riz, trempées 5 minutes dans l'eau bouillante	225 g de gambas décortiquées
2 cuil. à soupe de purée de tomates	8 oignons verts, émincés	50 g de cacahuètes concassées
	175 g de carottes râpées	1 cuil. à café de piments en flocons

**1** Mélanger dans un petit bol la sauce de poisson, le vinaigre, le sucre et la purée de tomates. Réserver

**2** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

**3** Faire sauter l'ail pendant 30 secondes.

**4** Égoutter soigneusement les nouilles et les ajouter au wok avec le mélange de sauce de poisson et de purée de tomates. Bien mélanger

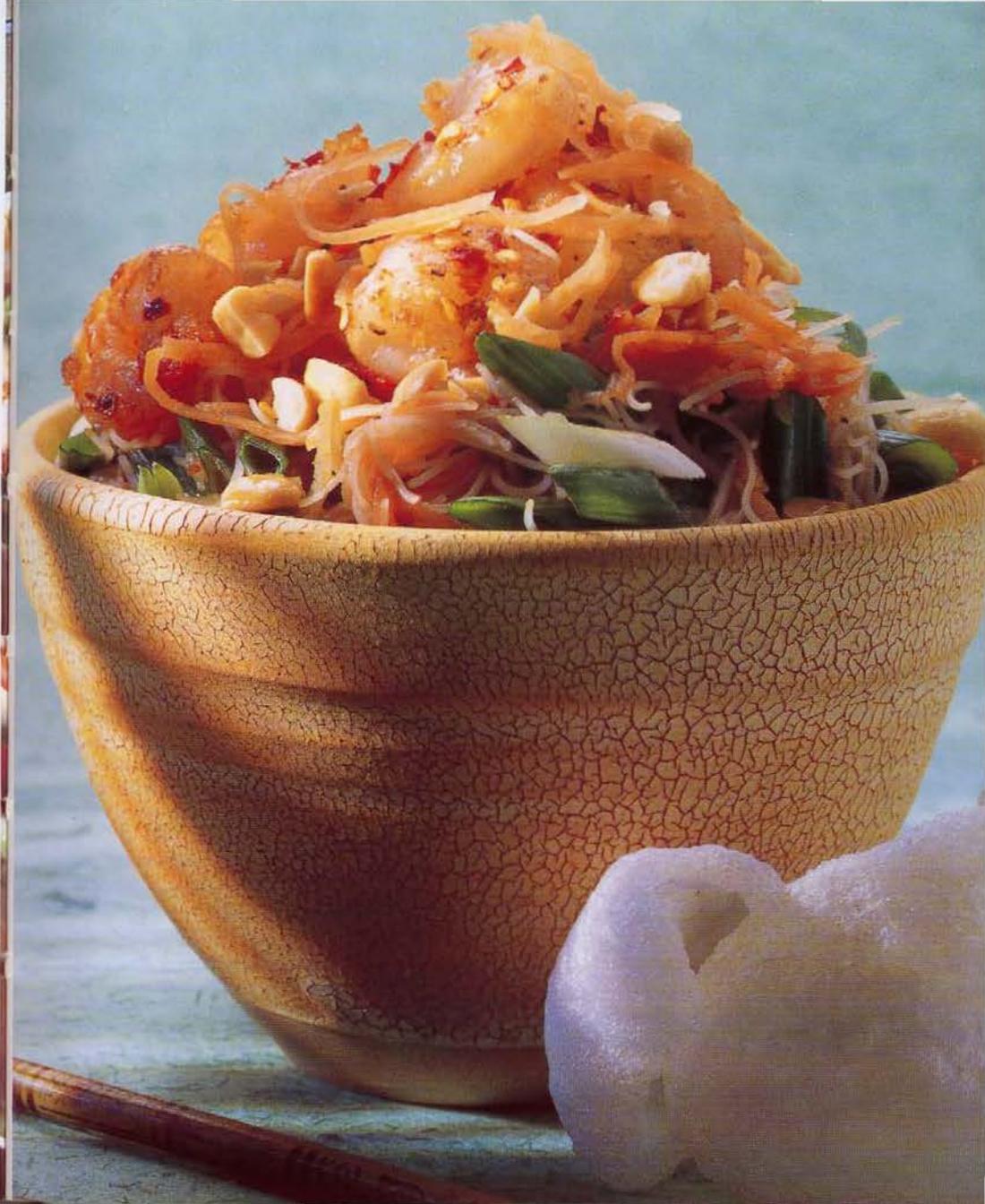
**5** Ajouter les oignons, les carottes et les germes de soja et faire sauter pendant 2 à 3 minutes.

**6** Déplacer le contenu du wok sur un côté, verser les œufs battus du côté vide et cuire jusqu'à ce qu'ils prennent. Ajouter les nouilles, les crevettes et les cacahuètes et bien mélanger le tout.

**7** Disposer sur des assiettes chaudes et garnir de flocons de piment. Servir chaud.

## CONSEIL

*On trouve du piment en flocons au rayon épices des grands supermarchés.*



# Nouilles au piment et aux crevettes

4 personnes

## INGRÉDIENTS

250 g de vermicelles fins  
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol  
1 oignon, coupé en rondelles  
2 piments rouges, égrenés  
et très finement coupés

4 feuilles de citron vert, coupées  
en fines lanières  
1 cuil. à soupe de coriandre fraîche  
2 cuil. à soupe de sucre de palme ou  
de sucre en poudre (extra fin)

2 cuil. à soupe de sauce de poisson  
450 g de crevettes tigrées crues,  
décortiquées

**1** Mettre les nouilles dans un grand saladier. Les recouvrir d'eau bouillante et laisser tremper 5 minutes. Égoutter soigneusement.

**2** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

**3** Faire sauter l'oignon, les piments et les feuilles de citron vert pendant 1 minute.

**4** Ajouter la coriandre, le sucre de palme ou sucre en poudre, la sauce de poisson et les crevettes et faire sauter pendant encore 2 minutes, jusqu'à

ce que les crevettes prennent une couleur rose.

**5** Ajouter les nouilles égouttées, bien mélanger et faire sauter 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.

**6** Verser dans des bols chauds et servir aussitôt.

## CONSEIL

*À défaut de crevettes tigrées crues, utiliser des crevettes cuites et ne les cuire avec les nouilles que pendant 1 minute, juste pour les réchauffer.*

## MÉMO

*La sauce de poisson est un élément de base essentiel dans toute la Thaïlande. On la trouve sous le nom de nam pla.*



# Cabillaud sauté et mangue aux nouilles

4 personnes

## INGRÉDIENTS

250 g de nouilles aux œufs	1 poivron orange, coupé en lanières	100 g de germes de soja
450 g de filet de cabillaud, sans peau	1 poivron vert, coupé en lanières	2 cuil. à soupe de ketchup
1 cuil. à soupe de paprika	100 g de jeunes épis de maïs, coupés en deux	2 cuil. à soupe de sauce de soja
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol	1 mangue, coupée en tranches	2 cuil. à soupe de xérès demi-sec
1 oignon rouge, coupé en rondelles		1 cuil. à café de maïzena

**1** Mettre les nouilles dans un grand saladier et les recouvrir d'eau bouillante. Laisser tremper 10 minutes environ.

**2** Rincer les filets de cabillaud et les sécher avec du papier absorbant. Couper le cabillaud en fines lamelles.

**3** Mettre le cabillaud dans une jatte. Ajouter le paprika et bien mélanger.

**4** Faire chauffer l'huile dans un grand wok préchauffé.

**5** Faire sauter l'oignon, les poivrons et les épis de maïs pendant 5 minutes environ.

**6** Ajouter le cabillaud et la mangue et faire sauter pendant encore 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit tendre.

**7** Ajouter les germes de soja et bien mélanger le tout.

**8** Mélanger le ketchup, la sauce de soja, le xérès et la maïzena. Ajouter dans le wok et cuire en remuant

de temps en temps jusqu'à ce que le jus épaississe.

**9** Égoutter soigneusement les nouilles et en remplir des bols chauds. Verser le sauté de cabillaud et de mangue dans des bols séparés et servir aussitôt.

## VARIANTE

*On peut remplacer le cabillaud par un autre poisson blanc, comme la lotte ou l'églefin.*



# Nouilles japonaises aux légumes épicés

4 personnes

## INGRÉDIENTS

450 g de nouilles japonaises fraîches	1 oignon rouge, coupé en rondelles	350 g de chou blanc en lanières
1 cuil. à soupe d'huile de sésame	100 g de pois mange-tout	3 cuil. à soupe de sauce au piment douce
1 cuil. à soupe de graines de sésame	175 g de carottes, coupées en rondelles fines	2 oignons verts, émincés
1 cuil. à soupe d'huile de tournesol		

**1** Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Ajouter les nouilles japonaises et cuire 2 à 3 minutes. Égoutter soigneusement les nouilles.

**2** Mélanger les nouilles à l'huile de sésame et aux graines de sésame

**3** Faire chauffer l'huile de tournesol dans un grand wok préchauffé.

**4** Faire sauter les rondelles d'oignon, les pois mange-tout, les rondelles de carottes et les lanières de chou 5 minutes environ.

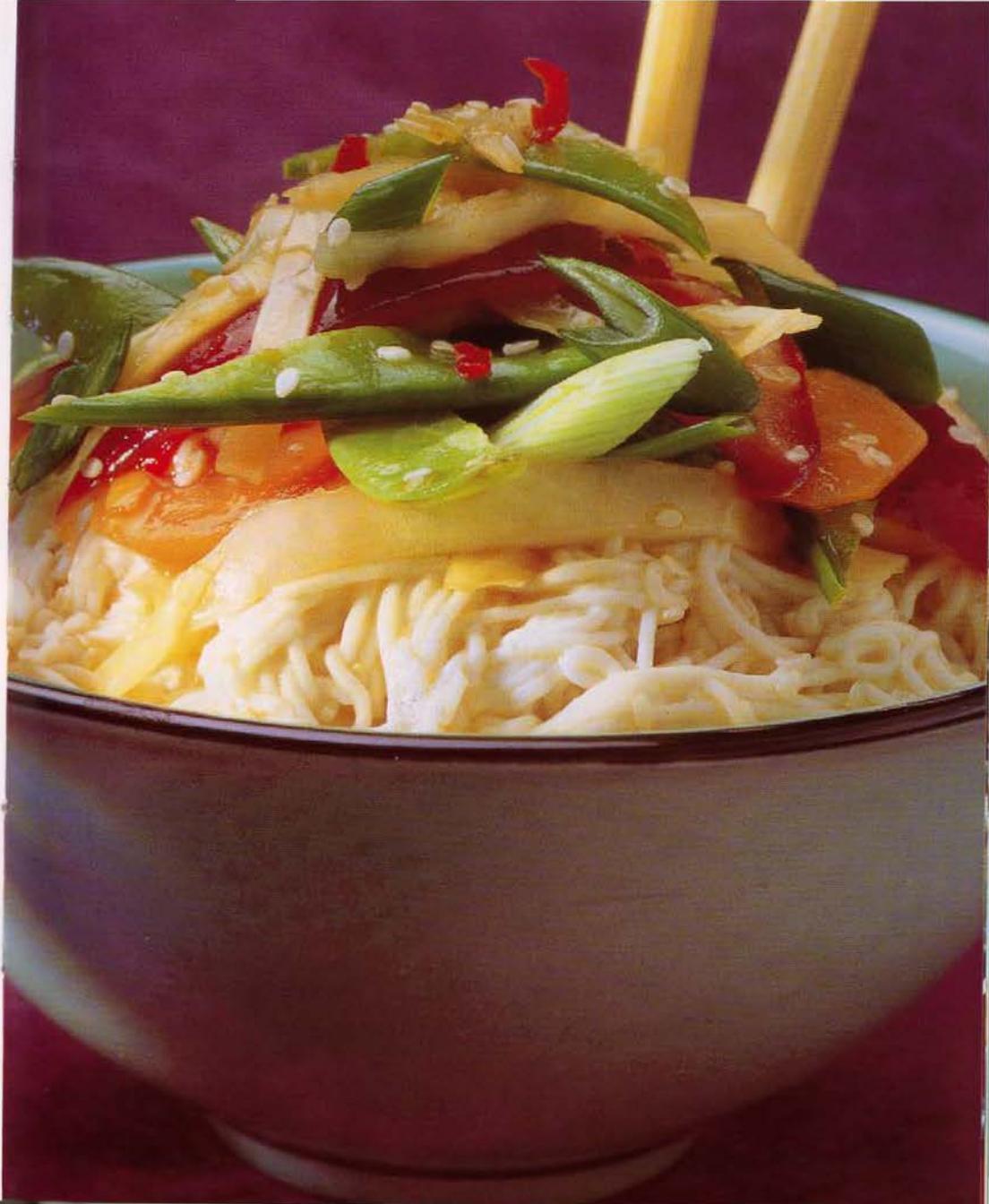
**5** Ajouter la sauce au piment douce et cuire en remuant de temps en temps pendant encore 2 minutes.

**6** Ajouter les nouilles au sésame, bien mélanger et chauffer pendant encore 2 à 3 minutes (pour servir les nouilles séparément, les mettre tout de suite dans les bols)

**7** Verser les nouilles japonaises et les légumes épicés dans des bols chauds et garnir de rondelles d'oignons verts. Servir aussitôt.

## CONSEIL

*On peut aussi utiliser des nouilles de riz sèches ou de fines nouilles aux œufs.*



# Nouilles de riz sautées aux haricots verts et à la sauce à la noix de coco

4 personnes

## INGRÉDIENTS

275 g de nouilles de riz plates  
3 cuil. à soupe d'huile d'arachide  
2 gousses d'ail, hachées  
2 échalotes coupées en tranches  
225 g de haricots verts, coupés

100 g de tomates cerises, coupées en deux  
1 cuil. à café de piment en flocons  
4 cuil. à soupe de beurre de cacahuètes croquant

150 ml de lait de coco  
1 cuil. à soupe de purée de tomates  
oignons verts émincés pour la garniture

**1** Mettre les nouilles de riz dans un grand saladier et les recouvrir d'eau bouillante. Laisser tremper 10 minutes.

**2** Faire chauffer l'huile d'arachide dans un grand wok préchauffé.

**3** Faire sauter l'ail et les échalotes pendant 1 minute.

**4** Égoutter soigneusement les nouilles de riz.

**5** Ajouter les haricots verts et les nouilles égouttées dans le wok et faire sauter pendant 5 minutes.

**6** Ajouter les tomates cerises et bien mélanger.

**7** Mélanger les flocons de piment, le beurre de cacahuètes, le lait de coco et la purée de tomates.

**8** Verser le mélange pimenté sur les nouilles, bien remuer et chauffer.

**9** Disposer sur des assiettes chaudes et garnir de rondelles d'oignon vert. Servir aussitôt.

## VARIANTE

*Pour un repas plus substantiel, ajouter des tranches de poulet ou de bœuf et faire sauter avec les haricots et les nouilles à l'étape 5.*



# Salade de nouilles à la mangue

4 personnes

## INGRÉDIENTS

250 g de nouilles fines aux œufs	1 poivron rouge, coupé en lanières	100 ml de lait de coco
2 cuil. à soupe d'huile d'arachide	1 poivron vert, coupé en lanières	4 cuil. à soupe de beurre de cacahuètes
4 échalotes, coupées en tranches	1 mangue mure, coupée en lamelles	1 cuil. à soupe de purée de tomates
2 gousses d'ail, hachées	25 g de cacahuètes salées, concassées	
1 piment rouge, égrené et coupé fin		

**1** Mettre les nouilles dans un grand plat ou un saladier. Les recouvrir d'eau bouillante et laisser reposer 10 minutes.

**2** Faire chauffer l'huile dans un grand wok préchauffé.

**3** Faire sauter les échalotes, l'ail, le piment et les lanières de poivron pendant 2 à 3 minutes.

**4** Égoutter soigneusement les nouilles aux œufs.

**5** Ajouter les nouilles égouttées et les tranches de mangue dans le wok et chauffer pendant 2 minutes en remuant.

**6** Disposer la salade de nouilles à la mangue sur des assiettes chaudes et parsemer de morceaux de cacahuètes.

**7** Mélanger le beurre de cacahuètes, le lait de coco et la purée de tomates et déposer le mélange sur la salade de nouilles comme une sauce. Servir aussitôt.

## CONSEIL

*On peut aussi chauffer la sauce aux cacahuètes à feu doux avant de la verser.*



# Liste des recettes

**A**  
agneau à la sauce satay **108**  
agneau double-cuisson  
aux nouilles **222**  
agneau allé à la sauce de soja  
**116**  
agneau sauté à l'orange **120**  
agneau sauté à la sauce de soja  
noir et aux poivrons  
mêlés **110**  
agneau thaï aux feuilles  
de citron vert **118**  
aubergines au sept-épices **24**

**B**  
beignets de coquilles  
Saint-Jacques **158**  
beignets de maïs épicés  
à la mode thaïe **20**  
bœuf à l'ail sauté aux graines  
de sésame et sauce de soja  
**94**  
bœuf aux petits pois et sauce  
de soja noir **92**  
bœuf coco aux patates douces  
**90**  
bœuf et légumes sautés au  
xérès et à la sauce soja **82**  
bœuf pimenté au gingembre  
et aux nouilles **220**  
bœuf sauté aux petits oignons  
et sucre de palme **88**  
boulettes de maïs frites  
au piment **182**  
boulettes de porc épicées **100**  
brocolis et chou chinois  
à la sauce de soja noir **236**

**C**  
cabillaud sauté à la mangue  
**132**  
cabillaud sauté et mangue  
aux nouilles **230**  
calmar croustillant au sel  
et au poivre **164**  
calmar sauté aux poivrons  
verts et sauce de soja noir  
**166**  
canard à la sauce hoisin  
aux poireaux et au chou  
sauté **76**  
canard aux épis de maïs  
et à l'ananas **78**  
champignons chinois au tofu  
sauté **244**  
chou chinois aux  
champignons shii-take  
et au crabe **152**  
courge musquée sautée  
aux noix de cajou et  
à la coriandre **246**  
courgettes sautées **180**  
crevettes à la noix de coco  
**140**

crevettes roses au sel  
et au poivre **44**  
croustillant de pak-choi **28**  
curry d'agneau aux pommes  
de terre **114**  
curry de poulet à la noix  
de coco **54**  
dinde sautée glacée  
aux aïrelles **80**

**F**  
filets de poisson braisés **136**  
foie d'agneau aux poivrons  
verts et xérès **122**  
foies de poulet épicés a  
u pak-choi **30**

**G**  
gambas au gingembre  
crouquant **146**  
gambas au piment  
et aux archides **34**  
gambas aux tomates épicées  
**144**  
gâteau de poisson à la mode  
thaïe **32**

**H**  
haricots verts sautés à la laitue  
et sauce de soja noir **178**  
huîtres sautées au tofu, au  
citron et à la coriandre **162**

**L**  
laitue sautée aux moules  
et à la citronnelle **154**  
légumes aux crevettes  
et aux œufs **148**  
légumes sautés au xérès  
et à la sauce de soja **172**  
légumes sautés aux cacahuètes  
et aux œufs **238**  
lotte sautée au gingembre **134**

**M**  
moules à la sauce de soja noir  
et aux épinards **156**

**N**  
nouilles aigres-douces **226**  
nouilles au piment  
et aux crevettes **228**  
nouilles aux crevettes **224**  
nouilles aux œufs, au poulet  
et à la sauce aux huîtres **218**  
nouilles de riz sautées  
aux haricots et à la sauce  
à la noix de coco **234**  
nouilles japonaises  
aux légumes épicés **232**  
nouilles sautées  
aux champignons **170**

**O**  
omelette aux crevettes **142**

omelette aux crevettes  
et au soja **42**

**P**  
pak-choi sauté à l'oignon  
rouge et aux noix de cajou  
**174**  
pinces de crabe sautées  
au piment **150**  
poireaux aux jeunes épis  
de maïs et à la sauce  
aux haricots jaunes **250**  
poisson à la noix de coco  
et au basilic **138**  
porc aigre-doux **102**  
porc au mooil **106**  
porc croustillant au  
cinq-épices chinois et riz  
cantonais **98**  
porc double-cuisson  
aux poivrons **104**  
poulet à l'ail sauté à la  
coriandre et citron vert **72**  
poulet aigre-doux à la  
mangue **56**  
poulet chow mein **216**  
poulet poivré sauté aux  
haricots mange-tout **64**  
poulet rouge thaïlandais  
aux tomates cerises **62**  
poulet sauté au citron et  
graines de sésame **60**  
poulet sauté au gingembre  
**48**  
poulet sauté au miel  
et aux germes de soja **66**  
poulet sauté au piment et  
basilic crouquant **70**  
poulet sauté aux grains  
de cumin et aubergines **74**  
poulet sauté aux noix de  
cajou et sauce aux haricots  
jaunes **68**

**Q**  
quorn au gingembre et aux  
légumes **248**

**R**  
risotto chinois **212**  
riz à la noix de coco **200**  
riz aux oignons sautés et  
au poulet au cinq-épices  
**202**  
riz cantonais et bœuf au sept-  
épices **208**  
riz chinois au poulet **204**  
riz chinois aux légumes **190**  
riz congelé au crabe **214**  
riz sauté à la saucisse chinoise  
**210**  
riz sauté au porc et au piment  
doux **206**  
riz sauté aux haricots épicés  
**198**  
rouleaux d'asperges  
et de poivrons **184**  
rouleaux de crevettes roses **36**

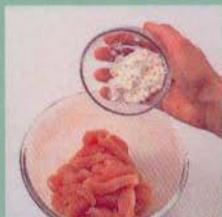
rouleaux de printemps  
aux légumes **22**

**S**  
Saint-Jacques à la sauce  
au beurre **160**  
salade de crevettes chinoises  
**38**  
salade de nouilles  
à la mangue **194**  
saumon sauté à l'ananas **128**  
saumon sauté teriyaki aux  
poireaux crouquants **126**  
sauté d'aubergines épicé **240**  
sauté d'épinards au shii-take  
et au miel **188**  
sauté de bœuf mariné à  
ux pousses de bambou  
et pois mange-tout **86**  
sauté de bœuf pimenté  
en salade **84**  
sauté de carottes et d'orange  
**186**  
sauté de chou-fleur  
aigre-doux et de coriandre  
**242**  
sauté d'oignons verts et  
d'agneau à la sauce aux  
huîtres **112**  
sauté de filet de porc à la  
sauce satay crouquante **96**  
sauté de légumes **252**  
sauté de légumes à la sauce  
hoisin **192**  
sauté de poulet aux grains  
de cumin et trio  
de poivrons **58**  
sauté de poulet, de jeune  
chou et de haricots jaunes  
**50**  
sauté de poulet, de poivrons  
et d'oranges **52**  
sauté de thon et de légumes  
**130**  
soupe à la noix de coco  
et au crabe **14**  
soupe de champignons  
aigre-piquante **18**  
soupe de nouilles au crabe  
et maïs doux **10**  
soupe de nouilles épicée  
au poulet **8**  
soupe de poisson pimentée  
**16**  
soupe thaïe épicée  
aux crevettes **12**

**T**  
toasts de crevettes roses  
au sésame **40**  
tofu à la sauce de soja,  
aux poivrons verts  
et aux oignons crouquants  
**176**  
tofu sauté à la sauce pimentée  
aux cacahuètes **26**  
trio de poivrons sautés  
aux châtaignes et à l'ail **254**

LES MEILLEURES RECETTES

# Cuisine au wok



L'indispensable recueil de recettes de la cuisine au wok,  
illustrées étape par étape

À la fois rapides, saines, savoureuses et très variées, la cuisine au wok et la cuisine sautée sont propres à la nourriture orientale dont elles constituent un élément essentiel. Vous trouverez dans ce recueil 120 recettes exotiques de l'ensemble des pays d'Extrême-Orient, spécialement élaborées pour vous inspirer et vous permettre une réalisation rapide et facile à la maison.

ISBN 0-75259-999-2



9 780752 599991 >