

Cuisine
toute simple

Poulet *et volailles*

HACHETTE

Cuisine
toute simple

Poulet *et volailles*



HACHETTE

SOMMAIRE

SOUPES ET HORS-D'ŒUVRE

Consommé de volaille aux pois cassés	16
Ailes de poulet cantonaise	18
Agneau et poulet sauce cacahuètes	20
Soupe de poulet au vermicelle	22
Rouleaux de printemps au poulet	24



Tortillas au poulet	26
Soupe chinoise au poulet	28
Consommé poulet champignons	30
Potage poulet tofu aux légumes frais	32
Croûtons aux foies de volaille	34
Foies de volaille sautés aux champignons	36
Crêpes au poulet	38
Potage malais aux épices	40
Émincé de poulet à l'orientale	42
Brochettes de poulet épicé et taboulé aux mangues	44
Sauté de dinde à l'orientale	46
Potage aux wonton	48

PLATS TRADITIONNELS

Poulet chasseur	50
Poulet basquaise	52
Poulet à la bière	54
Poulet au four en croûte de sel	56
Paella	58
Poulet Stroganov	60
Coquelets farcis	62
Poulet rôti au safran	64
Roulades de dinde et riz au pesto	66
Poulet rôti aux pommes de terre	68
Coquelets farcis à l'aigre-doux	70
Canard aux baies rouges	72
Suprêmes de pintade normande	74
Faisan aux myrtilles	76
Faisan mariné à la sauge et polenta grillée ...	78
Poulet poché sauce aux herbes	80
Poulet aux asperges et tagliatelles	82
Poulet rôti et pommes de terre Hasselback au romarin	84
Poulet à la mexicaine	86
Escalopes de dinde au vin de Marsala	88
Risotto de poulet au vin blanc	90
Poulet aux champignons	92
Poulet braisé aux aubergines	94
Faisan sauté aux champignons	96

POUR CHANGER

Curry de poulet	98
Croustade de poulet aux champignons	100
Risotto de poulet aux fruits de mer	102
Risotto de poulet aux légumes d'été	104
Cannellonis au poulet	106
Foies de volaille et tagliolini	
à la sauce tomate	108
Tourte de poulet à la patate douce	110
Poulet « sous la brique »	112
Poulet rôti aux piments	114
Poulet à la crème et au riz pilaf	116
Poulet épicé aux tomates	118
Curry de poulet au citron	120
Bouchées de poulet au citron	
et au basilic	122
Poulet au citron et au romarin	124
Pilaf de poulet persan	126
Poulet vapeur croustillant	128
Parmentier de dinde à la betterave	130
Salade tiède de poulet à la menthe	132
Papillotes de poulet aux courgettes	
et aux farfalle	134



Fricassée de poulet au fenouil et riz	
citronné	136
Poulet aux pommes de terre à l'indienne ...	138
Jambalaya	140
Coquelets grillés à la crapaudine	142
Risotto aux champignons sauvages	144
Canard sauté aux fruits exotiques	146



Canard croustillant aux herbes	148
Lasagnes de canard aux champignons	150
Canard à l'aigre-doux	152
Émincé de canard teriyaki au chutney	154
Sauté de dinde aux légumes	156
Canard sauté aux noix de cajou	158
Dinde Tetrizzini	160
Canard aux aromates et pommes	
paillason	162
Salade de poulet à la sauce satay	164
Poulet tikka masala	166
Poêlée de poulet à la thaïlandaise	168

PLATS RAPIDES

Poulet braisé aux trois sauces	170
Coquelets laqués au riz sauvage et aux légumes verts	172
Nouilles croustillantes au poulet	174
Salade de riz et de papaye	176
Poulet aux nouilles et aux aromates	178
Poulet rôti à l'orange	180
Poulet au sésame	182
Salade de poulet fumé au bacon et au riz sauvage	184
Cailles laquées aux aubergines	186
Cuisses de canard croustillantes sucré-salé	188
Canard aux haricots noirs	190
Canard et légumes sautés à la sauce hoisin	192
Canard glacé au miel à la sauce kumquat ...	194
Salade tiède de pâtes et de canard	196
Dinde au citron vert	198
Filets de dinde et nouilles aux champignons	200
Canard aux prunes à l'aigre-doux	202
Canard sauté aux feuilles de laitue	204
Dinde Sichuan aux nouilles	206
Coquelets laqués à l'aigre-doux	208
Dinde à l'aigre-doux	210
Canard laqué et riz au gingembre	212

Salade de poulet minute	214
Poulet sauté aux petits légumes	216
Poulet aux noix de cajou	218
Poulet aux poivrons	220
Poulet au wok	222
Poulet aux haricots noirs	224
Nouilles sautées au poulet	226
Riz sauté à la chinoise	228
Ailes de poulet frites	230
Poulet au curry vert	232
Dinde au curry	234
Poulet au citron	236
Émincé de poulet aux nouilles	238
Poulet au curry minute	240
Cuisses de poulet au soja	242
Riz sauté au poulet	244
Poulet au basilic	246
Poulet aux épinards et aux pignons	248
Riz aigre-doux au poulet	250
Riz sauté au poulet à la thaïlandaise	252
Poulet thaï à la noix de coco	254
Index	256



L'hygiène dans la cuisine

Il est bon de se rappeler que de nombreux aliments sont susceptibles de véhiculer diverses bactéries. Dans la plupart des cas, le risque se cantonne à une intoxication ou une gastro-entérite, mais le problème peut être plus grave. On peut toujours limiter le danger ou le supprimer avec une bonne hygiène, tant au niveau des produits que des méthodes de cuisine.

N'achetez rien qui ait dépassé la date limite de vente et ne consommez aucun produit atteignant la date limite de consommation. En faisant vos courses, utilisez vos yeux et votre nez. Si un produit a l'air fatigué, ramolli ou si sa couleur est douteuse, ou si son odeur est fétide, âcre ou simplement déplaisante, ne l'achetez ou ne le mangez sous aucun prétexte.

Prenez un soin tout particulier à la préparation de la viande et du poisson crus. Attribuez de préférence une planche à découper différente à l'une et à l'autre. Lavez soigneusement le couteau, la planche et vos

maines avant de manipuler tout autre aliment.

Videz, dégivrez et nettoyez régulièrement le réfrigérateur ou le congélateur. Profitez-en pour vérifier la durée de validité sur les emballages. Évitez de manipuler la nourriture si vous souffrez d'une gastro-entérite.

Tous les torchons et serviettes doivent être changés et lavés régulièrement. Dans l'idéal, utilisez des accessoires jetables. Si vous utilisez des éléments en tissu, faites-les tremper dans de l'eau de Javel et lavez-les à 90 °C. Veillez à la propreté de vos mains, des ustensiles et de tous les plans de travail. Ne laissez pas les animaux domestiques y accéder.

Les achats

Évitez autant que possible les achats massifs, surtout en ce qui concerne les produits frais comme la viande, la volaille, le poisson, les fruits et les légumes, à moins qu'ils soient destinés à la congélation. Les aliments frais perdent rapidement leur valeur nutritive, donc l'achat en moindre quantité limite les pertes d'éléments nutritifs. Par ailleurs, un réfrigérateur trop chargé perd aussi de sa capacité de réfrigération.

Lorsque vous achetez des produits préemballés tels que les conserves ou les pots de crème et de yaourt, vérifiez que l'emballage est parfaitement intact (ni endommagé ni percé). Vérifiez la date limite de vente, y compris sur les conserves et sur les paquets

d'épicerie sèche comme la farine et le riz. Rangez les produits frais dans le réfrigérateur le plus tôt possible. Quand vous achetez des produits congelés, assurez-vous que l'emballage n'est pas recouvert d'une épaisse couche de glace et que le contenu est congelé en totalité. Vérifiez que le meuble où ils sont présentés est au bon niveau de température, inférieure à - 18 °C. Transportez-les dans des sacs isothermes et rangez-les dans le congélateur le plus vite possible après l'achat.

La préparation

Assurez-vous que toutes les surfaces de travail et les ustensiles sont propres et secs. L'hygiène doit être une préoccupation majeure à tout moment.

Il est recommandé d'utiliser des planches à découper différentes pour la viande, le poisson et les légumes. Il existe des planches en plastique de bonne qualité, de formes et de teintes variées.

D'une part, elles permettent de différencier plus facilement les utilisations, d'autre part le plastique peut supporter une température élevée dans le lave-vaisselle. Un petit conseil : après l'utilisation de la planche pour le poisson, lavez-la d'abord à l'eau froide, puis à l'eau chaude pour éviter les odeurs. Rappelez-vous aussi que les couteaux et autres ustensiles doivent être soigneusement nettoyés après usage.

Dans votre organisation de cuisine, veillez à garder bien séparés les aliments crus et cuits pour éviter toute contamination. Il est préférable de rincer tous les fruits et légumes, que vous les consommiez crus ou non. Cette règle s'applique aussi aux herbes et aux salades préparées.

Ne réchauffez pas les plats plus d'une fois. Si vous utilisez un four à micro-ondes, vérifiez toujours que la nourriture « chantonne » tout au long du réchauffage. En théorie, la température doit atteindre 70 °C et y rester au moins trois minutes pour que les bactéries soient tuées à coup sûr.

Toutes les volailles doivent être complètement décongelées avant l'utilisation, y compris les poulets et les coquelets. À la sortie du congélateur, placez les produits à décongeler dans un plat peu profond pour recueillir le jus. Laissez-les dans le réfrigérateur jusqu'à ce qu'ils soient complètement décongelés. Cela prendra environ 26 à 30 heures pour un poulet entier de 1,4 kg. Pour accélérer le processus, plongez le poulet dans l'eau froide. Cependant n'oubliez pas de changer l'eau régulièrement. Lorsque les jointures bougent librement et qu'il ne reste plus de cristaux de glace dans la cavité abdominale, la volaille est décongelée.



C'est alors le moment de sortir le poulet de son papier d'emballage et de le sécher. Posez-le dans un plat peu profond, couvrez-le et placez-le le plus bas possible dans le réfrigérateur. Il devra être cuit dans les délais les plus brefs.

Un certain nombre d'aliments peuvent être cuits alors qu'ils sont encore congelés, comme de nombreux plats préparés, les potages, les sauces, les ragoûts et le pain. Suivez bien les instructions portées sur l'emballage. On peut aussi cuisiner les légumes et les fruits encore congelés, mais la viande et le poisson doivent être préalablement décongelés. Le seul cas où la nourriture peut être recongelée est lorsqu'elle a été complètement décongelée puis cuite et refroidie. La conservation ne devra pas excéder un mois.

Toutes les volailles et le gibier, à l'exception du canard, doivent être bien cuits. Le sang ne doit plus perler des parties les plus épaisses, la meilleure zone de test étant la cuisse. Les autres viandes comme la viande hachée et le porc doivent également être bien cuits. Le poisson doit devenir opaque, avoir une texture ferme et se séparer facilement en gros fragments. Lorsque vous accommodez les restes, veillez à les réchauffer à feu vif et à ce que le point d'ébullition ait été atteint pour les soupes et les sauces.

Le stockage, la réfrigération et la congélation

La viande, la volaille, le poisson, les fruits de mer et les produits laitiers doivent tous être conservés au réfrigérateur. Celui-ci doit fournir une température entre 1 et 5 °C, et le congélateur doit toujours être en dessous de -18 °C.

Pour garantir la constance de ces températures, évitez de laisser les portes ouvertes trop longtemps.

Essayez de ne pas surcharger le réfrigérateur, ce qui gêne la circulation de l'air et diminue d'autant la réfrigération des aliments.

Avant de les mettre au réfrigérateur, laissez refroidir les plats cuisinés. Si vous les rangez encore chauds, ils font monter la température du réfrigérateur, ce qui peut abîmer ou même gâcher les autres aliments.

Les aliments contenus dans le réfrigérateur et le congélateur doivent toujours être couverts.

Les aliments crus et cuits sont placés dans des parties séparées du réfrigérateur : les plats cuisinés sur les clayettes supérieures, la viande, la volaille et le poisson crus sur celles du bas pour éviter les écoulements et la contamination croisée.

Il est recommandé de garder les œufs au réfrigérateur pour maintenir leur fraîcheur et leur durée de conservation. Prenez garde à ne pas laisser trop longtemps des aliments dans le congélateur.

Les légumes blanchis peuvent y rester un mois, le bœuf, l'agneau, la volaille et le porc pendant six mois, les légumes non blanchis et les fruits au sirop pendant un an.

Les poissons gras et les saucisses peuvent être conservés pendant trois mois. Les produits laitiers peuvent durer de quatre à six mois, les gâteaux et pâtisseries de trois à six mois.

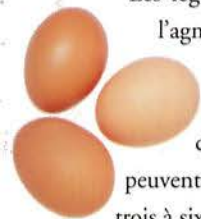
Les aliments à haut risque

Certains aliments peuvent comporter des dangers pour les personnes âgées, les femmes enceintes, les bébés et enfants en bas âge, les personnes souffrant d'une maladie. Il est sage de leur éviter les produits ci-dessous qui appartiennent à la catégorie à haut risque. Même si c'est rare, il peut arriver que certains œufs soient porteurs de salmonelles. Pour écarter toute menace, faites cuire les œufs jusqu'à ce que le jaune et le blanc soient fermes. Soyez particulièrement attentif aux plats et produits contenant des œufs crus ou à peine cuits qui sont à proscrire. Les sauces comme la sauce hollandaise, la mayonnaise, les mousses, les soufflés et les meringues contiennent des œufs crus ou à peine cuits, tout comme les mets à base de crème anglaise, les crèmes glacées et les sorbets, et sont considérés comme dangereux pour les individus fragiles.

Certaines viandes et volailles peuvent aussi présenter un risque de salmonelles et doivent être bien cuites, jusqu'à ce que le jus soit clair et que la chair ne présente plus aucune trace rose. Les produits non pasteurisés comme le lait, le fromage, surtout les fromages à pâte molle, les pâtés et terrines, la viande crue ou cuite, tous, porteurs potentiels de listeria, sont à éviter.

Lorsque vous achetez des produits de la mer, choisissez un bon poissonnier qui pratique une rotation des produits rapide qui garantisse leur fraîcheur. Le poisson doit avoir l'œil clair et vif, l'écaille brillante et les branchies rouges ou rose vif. Il doit être ferme au toucher avec une légère odeur de mer et d'iode. La chair des darnes ou des filets doit être translucide, sans trace de décoloration.

Les mollusques, comme les coquilles Saint-Jacques, les palourdes ou les moules doivent être vendus frais et encore vivants. Évitez ceux qui sont ouverts ou ne se referment pas lorsqu'on les tapote. De même les univalves comme les coques ou les bigorneaux doivent se réfugier dans leur coquille au moindre contact. Lorsque vous choisissez des céphalopodes, comme les calamars ou les poulpes, ils doivent avoir la chair ferme et une agréable odeur iodée. Comme les poissons, tous les produits de la mer demandent des précautions lors de la congélation. Il est impératif de vérifier que le poisson n'a pas été précédemment congelé. Si c'est le cas, vous ne devez absolument pas le recongeler.



Herbes et épices

Dans une culture qui privilégie les fast-foods, les plats déjà cuisinés et les produits raffinés, l'idée d'une alimentation pauvre en graisses peut rebuter. L'idée reçue est que la cuisine diététique n'a pas de goût. Cette croyance est due au fait que le palais s'est accoutumé aux sauces riches et aux produits raffinés remplis de conservateurs et d'exhausteurs de goûts.

Quelqu'un qui a l'habitude de manger des plats frits peut avoir un peu de mal à se mettre à une cuisine qui privilégie les cuissons à l'eau, à la vapeur, au four ou au gril. Mais les herbes et les épices peuvent faire toute la différence entre un plat goûteux et un plat fade. Elles permettent aussi de mieux respecter son régime.

Les herbes poussent très facilement et il n'est pas nécessaire d'avoir un jardin ; elles se cultivent parfaitement sur un balcon, en jardinière ou même en pot sur le rebord d'une fenêtre. Les herbes ne

demandent que très peu de soin, cela vaut la peine d'en planter. Ainsi, vous aurez toute une gamme d'herbes fraîches à votre disposition qui apporteront une saveur incomparable à toutes vos recettes.

Cueillez ou achetez vos herbes fraîches si possible juste avant de les utiliser. En revanche, la durée de conservation des herbes séchées et congelées est limitée à six mois environ.

Le mieux est d'en acheter souvent mais en petites quantités et de les conserver dans des boîtes hermétiques rangées dans un endroit sec et sombre. Les herbes fraîches sont plus douces que les sèches et, généralement, une cuillère à soupe d'herbes fraîches équivaut environ à une cuillère à café d'herbes sèches. Adaptez donc les proportions en conséquence.

Vous trouverez ci-dessous une liste d'herbes et d'épices ainsi que leur utilisation en cuisine.

Aneth

Disponible frais ou séché. Les feuilles ont une saveur plus douce que les graines. Accompagne très avantageusement le saumon, les pommes de terre nouvelles et les sauces. On utilise les graines d'aneth dans les conserves et les plats de légumes.

Basilic

Meilleur frais, mais également disponible séché. Peut être utilisé cru ou cuit dans de nombreux plats. Se marie particulièrement bien avec les plats et les sauces à base de tomate, les salades et les recettes méditerranéennes.

Bouquet garni

Bouquet d'herbes fraîches liées par un morceau de ficelle ou de mousseline. Parfume ragoûts, pot-au-feu, bouillons et sauces. Composé généralement de persil, de thym et de laurier.

Cannelle

La cannelle se présente sous la forme de bâtons de couleur cuivrée et provient d'un conifère. De saveur fruitée mais intense, elle est disponible entière ou en poudre. Délicieuse dans les pâtisseries et les entremets, compagne idéale de la pomme, on l'utilise aussi dans les vins chauds et les confitures.

Cardamome

Saveur sucrée mais intense. On peut se la procurer en cosse entière, en graines ou en poudre. Parfume délicieusement currys, riz et pâtisseries, et fait merveille avec les gâteaux de riz et les compotes de fruits.

Cerfeuil

Rappelle le persil. Il existe frais et séché. Saveur fruitée et légèrement épicée. Convient particulièrement bien aux soupes, aux plats à base de fromage, aux ragoûts ou encore aux œufs.

Ciboulette

Meilleure fraîche, mais également disponible séchée. De la famille des oignons, la ciboulette est idéale pour donner aux plats une délicate saveur.

Délicieuse avec des œufs, du fromage, des plats de poissons ou de légumes. Parfaite également pour décorer soupes, viandes et légumes.

Citronnelle

On la trouve fraîche ou séchée. D'un arôme délicat et citronné, très parfumée. Indissociable de la cuisine thaïlandaise. Très agréable aussi dans les soupes, les plats de volaille et de poisson.

Clou de girofle

Principalement utilisé entier, même s'il existe en poudre. Arôme très chaud, fruité et puissant. Parfait pour piquer jambons et rôtis de porc, dans le vin chaud, les punches ou les conserves de fruits. On utilise les clous de girofle en poudre dans les quiches, les cakes aux fruits et les biscuits.



Coriandre

Les graines de coriandre ont un léger goût d'écorce d'orange et sont disponibles entières ou en poudre. Excellente dans les ragoûts, currys et comme épice dans les conserves. La coriandre fraîche parfume et décore agréablement les plats (épicés, entre autres).

Cumin

Il existe en graines ou en poudre. Arôme puissant, légèrement amer. Un des ingrédients principaux du curry en poudre, le cumin se marie très bien aux plats à base de poisson, de viande et de riz.

Curcuma

Provient de la racine jaune brillant d'un lis sud-asiatique. La racine est alors moulue. Possède une saveur légèrement poivrée. Souvent utilisée dans la poudre de curry et la moutarde. Délicieuse aussi dans les sauces et les vinaigrettes.

Estragon

Fraîches ou séchées, les feuilles d'estragon ont une saveur douce, très parfumée. Accompagne avantageusement volailles, fruits de mer, poissons, sauces crémeuses et farces.

Fenouil

En graines ou en poudre, le fenouil possède une saveur fruitée, anisée et très parfumée. Appelé aussi « herbe à poisson », car il est particulièrement goûteux avec les plats de poisson.

Gingembre

Employé principalement frais ou en poudre, dans les pâtisseries, les currys, les conserves, les sauces et la cuisine chinoise.

Graines d'anis

On les trouve entières ou en poudre. D'un arôme et d'une saveur puissants et très prononcés. À employer avec parcimonie en pâtisserie et dans les sauces pour salades.

Graines de carvi

Saveur chaude et sucrée. Souvent utilisées dans les pains et les gâteaux, mais délicieuses aussi dans les conserves et les plats à base de chou.

Graines de moutarde

On peut se procurer ces graines jaunes et brunes entières ou en poudre. On l'utilise dans les conserves, sauces, plats à base de fromage, currys et pour accompagner la viande.

Laurier

Il se présente frais, séché et même en poudre. Un des ingrédients des bouquets garnis. Délicieux ajouté aux plats de viandes et de volailles, soupes, ragoûts, recettes végétariennes et farces. Relève également entremets et crèmes renversées.

Macis

Écorce de la noix de muscade, à la saveur plus douce que celle-ci. On s'en sert dans les conserves, plats à base de fromage, compote de fruits, sauces et punches.

Marjolaine

Souvent utilisée séchée. Saveur sucrée, légèrement épicée. Succulente ajoutée aux farces et aux plats à base de viande ou de tomate.

Menthe

Elle existe fraîche ou séchée. Arôme doux mais puissant. Délicieuse en sauce ou en gelée pour accompagner le gigot d'agneau. Se marie aussi très bien avec les petits pois frais et les pommes de terre nouvelles. Un ingrédient indispensable aux punches.

Noix de muscade

Saveur chaude et douce. Aromatise avantageusement crèmes anglaises, entremets, plats à base de fromage et soupes crémeuses.

Origan

Se présente en feuilles séchées, très parfumées. Ressemble un peu à la marjolaine. Utilisé abondamment dans la cuisine italienne et grecque.

Paprika

Il en existe deux variétés. La première est fruitée et douce tandis que la seconde est plus relevée. Issu du poivron rouge. On l'emploie dans les plats de viande ou de volaille, ou même en garniture. Achetez-en souvent mais en petites quantités car le paprika ne se conserve pas très bien.

Pavot

Ces petites graines noirâtres donnent un petit goût fruité, de noisette, aux biscuits, plats à base de légumes ou de fromage et aux sauces.

Persil

On utilise les tiges comme les feuilles pour parfumer agréablement la plupart des plats. Employé aussi en garniture.

Piments

On trouve le piment entier, frais, séché ou en poudre. Les piments rouges sont plus doux que les verts. On les associe souvent à la cuisine mexicaine et espagnole ou aux currys indiens, mais ils s'incorporent avantageusement aux conserves, vinaigrettes, sauces et garnitures de pizza.

Piment de Cayenne

Le piment de Cayenne est une poudre de piments rouges, originaires de Guyane. Ressemble au paprika. À utiliser avec parcimonie pour relever de nombreux plats.

Piment de la Jamaïque

On trouve ces baies foncées entières ou en poudre. Leur goût rappelle celui de la cannelle, du clou de girofle et de la noix de muscade. Le piment de la Jamaïque peut être utilisé en poudre dans les conserves, les sauces ou les pâtisseries, et entier dans les plats de viande et de poisson.



Poivre

Disponible en grains blancs et noirs. Meilleur fraîchement moulu. Rehausse la plupart des plats et des sauces. Le poivre noir est plus puissant que le poivre blanc, plus délicat.

Romarin

On s'en sert frais ou séché. Les feuilles en forme de petites aiguilles de pin ont une saveur fruitée qui se marie particulièrement bien avec l'agneau, les farces et les plats de légumes. Parfait également ajouté au charbon d'un barbecue pour parfumer grillades et épis de maïs.

Safran

D'une couleur orange foncé, le safran est traditionnellement utilisé dans la paella, le riz et les gâteaux. Exquis aussi avec les volailles. La plus chère de toutes les épices.



Sarriette

Ressemble au thym, mais possède une saveur plus douce. Convient particulièrement aux poissons et aux légumes secs.

Sauge

Fraîches ou séchées, les feuilles de sauge ont une saveur légèrement âcre et amère. Excellentes avec le porc, les volailles, les saucisses ou les farces. Fraîche, et mélangée à un peu de beurre, relève aussi les plats de pâtes.

Sésame

Les graines de sésame ont un petit goût de noisette, surtout lorsqu'elles sont grillées. Délicieuses en pâtisserie, dans les salades ainsi que dans la cuisine asiatique.

Thym

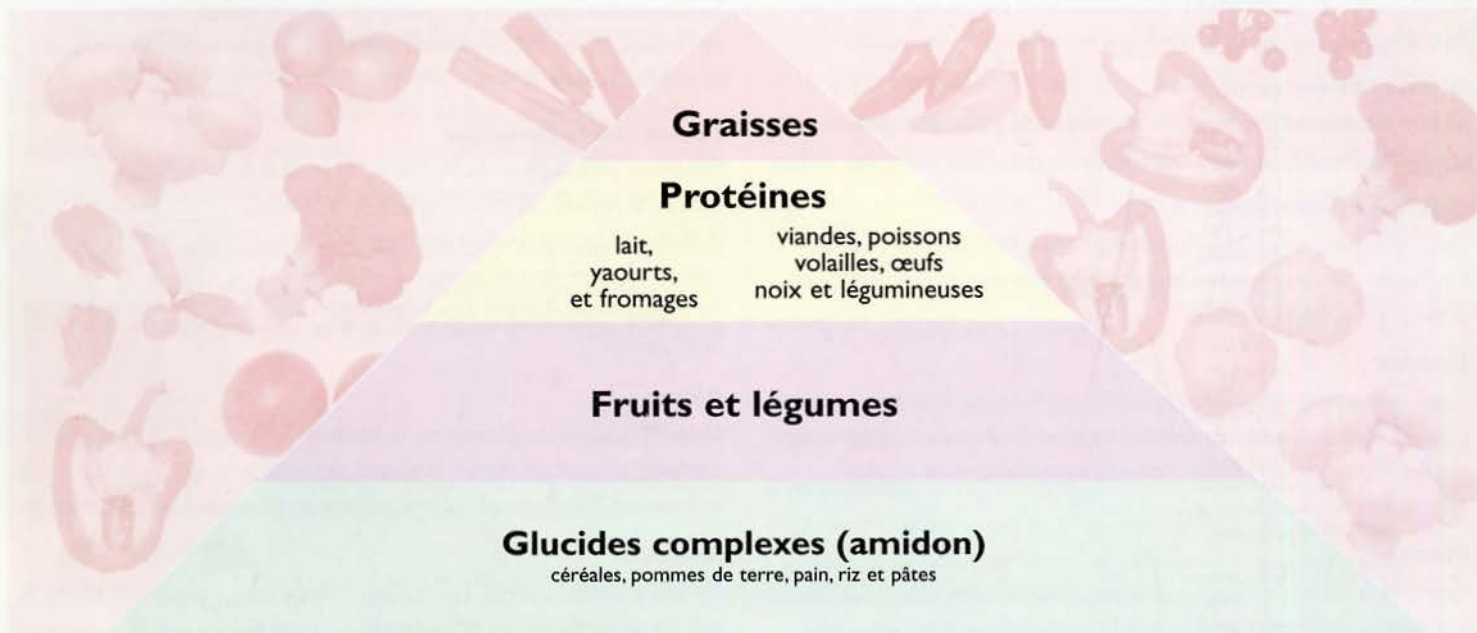
On peut se le procurer frais ou séché. Saveur amère. Un des ingrédients du bouquet garni. Se marie très bien à de nombreux plats de viande et de volaille ainsi qu'aux farces.

Alimentation

Le rôle des nutriments essentiels

La principale source d'énergie de l'organisme provient d'une alimentation saine et équilibrée. L'alimentation des enfants, non seulement leur fournit cette énergie, mais édifie également les bases d'une bonne hygiène de vie future. Chez les adultes,

l'alimentation favorise la réparation et la régénération des cellules de l'organisme. Une alimentation équilibrée fournit tous les nutriments essentiels dont l'organisme a besoin. Cet équilibre ne peut être atteint qu'avec une alimentation variée (voir la pyramide ci-dessous).



Les graisses

Il existe deux catégories de graisses : les graisses saturées et les graisses insaturées. Une alimentation équilibrée doit forcément en contenir, car les graisses apportent de l'énergie et fournissent à l'organisme des acides gras essentiels et des vitamines solubles. De plus, un juste apport en graisses renforce le système immunitaire et assure le bon fonctionnement des muscles, des nerfs et des artères. Les graisses saturées sont d'origine animale et sont à l'état solide à température ambiante. On les trouve dans les produits laitiers, la viande, les œufs, la margarine et les autres corps gras comme le lard, mais aussi dans les produits raffinés et industriels comme les plats cuisinés, les gâteaux et les biscuits. Il a été prouvé scientifiquement qu'une forte consommation de graisses saturées augmentait les troubles cardiovasculaires et le taux de cholestérol, et entraînait souvent une prise de poids. Plus générale-

ment, une bonne alimentation n'incorpore en fait que très peu de graisses. Mais s'il est essentiel de réduire sa consommation de graisses saturées, cela ne signifie pas pour autant qu'on puisse abuser des autres types de corps gras.



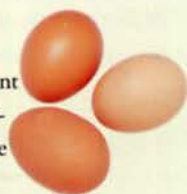
Les graisses insaturées sont réparties en deux catégories : les graisses poly-insaturées et les graisses mono-insaturées. Les poly-insaturées englobent les huiles de carthame, de soja, de maïs et de sésame. Les acides gras oméga-3 en font aussi partie. Ces acides gras oméga-3 sont particulièrement remarquables pour leurs effets bénéfiques sur le système coronaire, l'activité intellectuelle et la croissance. On en trouve dans les poissons gras comme le saumon, le maquereau, le hareng et les sardines. D'ailleurs, nous devrions en consommer au moins une fois par semaine. Les personnes végétariennes ou qui ne mangent pas de poisson peuvent toujours se procurer des gélules d'huile de foie de poisson, en vente dans les boutiques de diététique. Dans ce cas, il est recommandé de prendre ces compléments alimentaires quotidiennement.

Les plus appréciées des huiles mono-insaturées sont les huiles d'olive, de tournesol et d'arachide. Le régime dit méditerranéen, basé sur une alimentation riche en graisses mono-insaturées, est bon pour le système cardiovasculaire. De plus, ces graisses aident également à réduire le taux de « mauvais » cholestérol.

Les protéines

Les protéines, composées de chaînes d'acides aminés, sont indispensables à l'organisme, aussi bien pour l'apport d'énergie que pour la fabrication des tissus. Les œufs, le lait, les yaourts, la viande, le poisson, les volailles, les noix et les légumes secs constituent tous de bonnes sources de protéines (voir le niveau 2

de la pyramide). Méfiez-vous, car certains de ces aliments sont également très riches en graisses saturées. Pour une alimentation équilibrée, privilégiez les protéines d'origine végétale comme le soja, les haricots secs, les petits pois et les noix.



Les fruits et légumes

Les fruits et les légumes sont excellents pour la santé car ils fournissent les vitamines et les minéraux indispensables à la croissance, à la régénération et à la protection de l'organisme.

Les minéraux

CALCIUM Indispensable à la bonne santé des dents et des os, des transmissions nerveuses, des contractions musculaires, de la coagulation du sang et de l'équilibre hormonal. Le calcium vous aide à prendre soin de votre cœur et de votre peau, soulage les courbatures et les douleurs musculaires, maintient le juste équilibre acido-alcalin de l'organisme et réduit les crampes menstruelles. Le calcium se trouve surtout dans les produits laitiers, les petites arêtes de poisson, les noix, les légumes secs, les farines enrichies, le pain et les légumes à feuilles vertes.

CHROME Joue un rôle dans la gestion du glucose. Le chrome aide à équilibrer la glycémie dans le sang, à réguler la faim et à diminuer les fringales. De plus, il augmente l'espérance de vie, protège l'ADN des cellules et est indispensable au bon fonctionnement du cœur. On en trouve notamment dans la levure de bière, le pain complet, le pain de seigle, les huîtres, les pommes de terre, les poivrons verts, le beurre.

FER Un des composants de l'hémoglobine. Le fer transporte l'oxygène dans tout le corps. Il est indispensable à une croissance normale. Les principales sources en fer sont le foie, la viande rouge, les céréales enrichies, les légumes secs, les légumes à feuillage vert, les jaunes d'œuf, le cacao et ses dérivés.

IODE Essentiel dans le développement de la thyroïde et pour la croissance. On le trouve dans les fruits de mer, les algues, le lait et autres produits laitiers.

MAGNÉSIMUM Joue un rôle important dans le fonctionnement des enzymes du métabolisme et dans la formation du squelette. Le magnésium garde les muscles en bonne santé car il les aide à se détendre. Il est donc également efficace pendant les périodes menstruelles. Enfin, il est essentiel au bon fonctionnement du cœur et du système nerveux. Les meilleures sources de magnésium sont les noix, les légumes verts, la viande, les céréales, le lait et les yaourts.

PHOSPHORE Forme et entretient les os et les dents, construit les tissus musculaires, aide à maintenir le pH du corps et joue un rôle dans le métabolisme et la production d'énergie. Le phosphore est présent dans la plupart des aliments.

POTASSIUM Permet aux nutriments de pénétrer dans les cellules et aux déchets de s'évacuer. Essentiel pour des nerfs et des muscles en bonne santé. Maintient l'équilibre entre les fluides de l'organisme. Aide à la sécrétion d'insuline pour contrôler la glycémie et fournir une énergie constante. Décontracte les muscles. Joue un rôle important dans le fonctionnement du cœur et favorise le transit intestinal. Les meilleures sources de potassium sont les fruits, les légumes, le lait et le pain.

SÉLÉNIMUM Ses propriétés antioxydantes aident à combattre les radicaux libres et autres substances cancérigènes. Le sélénium calme les inflammations, aide le système immunitaire à lutter contre les infections, renforce le cœur et accentue l'action de la vitamine E. Le sélénium joue également un rôle essentiel dans le système reproductif et dans le métabolisme en général. On en trouve dans le thon, le foie, les rognons, la viande, les œufs, les céréales, les noix et les produits laitiers.

SODIUM Joue un rôle essentiel dans le contrôle et l'équilibre des fluides de l'organisme et dans la prévention de la déshydratation. Le sodium participe au bon fonctionnement des muscles et des nerfs, et aide les nutriments à pénétrer dans les cellules. Tous les aliments contiennent du sodium, mais les plus riches sont les produits de l'industrie agroalimentaire, en conserve ou très salés.

ZINC Très important pour le métabolisme et la cicatrisation des blessures. Aide à gérer le stress, participe à la bonne santé du système nerveux et du cerveau, particulièrement chez le fœtus. Essentiel pour une énergie constante et la formation de l'ossature et de la dentition. Le foie, la viande, les légumes secs, les céréales complètes, les noix et les huîtres constituent de bonnes sources de zinc.

Sans compter qu'ils sont peu caloriques, régulent le métabolisme du corps humain et influencent la composition des fluides et des cellules.

Les vitamines

ACIDE FOLIQUE Indispensable durant la grossesse pour le développement du cerveau et des nerfs chez le fœtus. D'une manière générale, essentiel au bon fonctionnement du cerveau et des nerfs. Nécessaire dans la synthèse des protéines et la formation des globules rouges. Les meilleures sources sont les céréales complètes ou enrichies, les légumes à feuilles vertes, les oranges et le foie.

BIOTINE Important dans la synthèse des acides gras. On en trouve dans le foie, les rognons, les œufs et les noix. Cette vitamine est également fabriquée par les « bonnes » bactéries qui résident dans notre intestin.

VITAMINE A Importante dans le renouvellement cellulaire, la croissance et l'élaboration des pigments visuels de l'œil, la vitamine A se décline sous deux formes : le rétinol et le bêta-carotène. On trouve du rétinol dans le foie, la viande et ses dérivés ainsi que dans les produits laitiers. Le bêta-carotène, antioxydant puissant, est présent dans les fruits et les légumes rouges et jaunes comme les carottes, les mangues et les abricots.

VITAMINE B1 Importante pour la transformation des hydrates de carbone en énergie. Les meilleures sources de vitamine B1 sont la levure et ses dérivés, le pain, les céréales enrichies et les pommes de terre.

VITAMINE B2 Joue un rôle important dans la synthèse des protéines, des graisses et des hydrates de carbone. La viande, la levure, les céréales enrichies et les produits laitiers en contiennent tous.

VITAMINE B3 Indispensable à la transformation des aliments en énergie. On en trouve dans les produits laitiers, les céréales enrichies, les légumes secs, la viande, les volailles et les œufs.

VITAMINE B5 Importante dans la transformation des aliments en énergie. Tous les aliments en contiennent, mais les plus riches sont les céréales enrichies, le pain complet et les produits laitiers.

VITAMINE B6 Joue un rôle essentiel dans la synthèse des protéines et des graisses. La vitamine B6 participe à la régulation des hormones sexuelles. On en trouve surtout dans le foie, le poisson, le porc, le soja et les cacahuètes.

VITAMINE B12 Joue un rôle important dans la production d'ADN et de globules rouges. Indispensable à la croissance et au système nerveux. La viande, le poisson, les œufs, les volailles et le lait en sont les meilleures sources.

VITAMINE C Joue un rôle important dans la cicatrisation des blessures et dans l'élaboration du collagène (qui renforce la peau et les os). Puissant antioxydant. Les meilleures sources en sont les fruits et les légumes.

VITAMINE D Importante dans l'absorption et la gestion du calcium qui fortifie les os. Les meilleures sources en sont les poissons gras, les œufs, les produits laitiers, la margarine et, bien sûr, une exposition suffisante au soleil puisque la vitamine D est fabriquée au niveau de la peau.

VITAMINE E Antioxydant important qui aide à protéger les membranes cellulaires. On en trouve dans les huiles végétales, les margarines, les graines, les noix et les légumes verts.

VITAMINE K Importante pour contrôler la coagulation du sang. On trouve cette vitamine dans les choux-fleurs, les choux de Bruxelles, les laitues, les choux, les haricots, les brocolis, les petits pois, les asperges, les pommes de terre, l'huile de maïs, les tomates et le lait.

Les glucides

Les glucides constituent une excellente source d'énergie et sont divisés en deux catégories : amidon et sucres. L'amidon, connu également sous le nom de sucres complexes, englobe toutes les céréales, les pommes de terre, le pain, le riz et les pâtes (voir quatrième niveau de la pyramide). Consommer ces aliments sous leur forme complète apporte également des fibres. Une alimentation riche en fibres aide à prévenir les cancers de l'appareil digestif et à réduire le taux de cho-

lestérol. Les personnes qui surveillent leur ligne devraient aussi en consommer beaucoup car les fibres gonflent dans l'estomac et réduisent ainsi les fringales. Les sucres, appelés aussi sucres rapides (à cause de l'énergie immédiate qu'ils procurent à l'organisme), englobent le sucre et tous les produits sucrés qui en découlent, comme les confitures et les sirops. À noter que le lait contient un sucre qui lui est propre, le lactose, tout comme les fruits, contiennent le fructose.

Les ingrédients frais

La cuisine chinoise et la cuisine thaï sont parmi les meilleures du monde. La philosophie de l'équilibre est la règle des deux, combinant les parfums de condiments et d'ingrédients secs, salés et fermentés. On trouve actuellement la plupart de ces ingrédients dans les grandes surfaces. Quelques-uns, un peu moins répandus, sont en vente dans les épiceries et sur les marchés asiatiques et chinois.



AUBERGINE

L'aubergine chinoise, plus mince que la variété méditerranéenne, a un parfum plus délicat. Elle entre dans de nombreuses savoureuses recettes thaïlandaises. Certaines variétés sont consommées crues accompagnées d'une sauce.

MINI-ÉPIS DE MAÏS

Ces tout petits épis de maïs, très tendres, apportent une texture croquante et une saveur sucrée à bien des plats. En les achetant, assurez-vous qu'ils sont fermes, craquants et d'un beau jaune vif, sans taches brunes.

POUSSES DE BAMBOU

Ces sont les jeunes pousses de bambous comestibles. Jaune crème, de forme conique, elles ajoutent du croquant et un parfum délicat. On les trouve dans les épiceries chinoises, mais aussi sous vide ou en conserve dans la plupart des grandes surfaces. Si vous les achetez en conserve, transférez-les dans un récipient rempli d'eau après avoir ouvert la boîte. En changeant l'eau tous les jours, vous pourrez les conserver jusqu'à cinq jours au réfrigérateur.

BASILIC

Le basilic sacré, à tiges rouges et petites feuilles sombres, est souvent utilisé dans la cuisine thaïlandaise. On peut le remplacer par le basilic commun, plus facile à se procurer.

GERMES DE SOJA

Ces germes du haricot mungo se trouvent en emballage sous vide dans le rayon légumes de presque toutes les grandes surfaces. Sautés, leur texture est délicieusement croquante, et ils ne demandent qu'une ou deux minutes de cuisson. Idéalement, il est préférable d'enlever la radicule brune au bout de chaque germe; cela prend un peu de temps mais le résultat est plus esthétique.

HARICOTS NOIRS

Ces petits haricots noirs de soja sont aussi appelés haricots noirs salés, car ils ont fermenté dans du sel et des épices. Vendus en gros dans les épiceries chinoises, ils existent aussi en conserve. Ils sont très parfumés et ont une affinité toute particulière avec le gingembre et l'ail.



CHOU CHINOIS BOK CHOY

Également connu sous le nom de pak choi, la variété la plus commune a d'épaisses feuilles ovales, vert foncé, et une côte blanche charnue. Le bok choy offre un goût délicat et frais, légèrement poivré, et demande très peu de cuisson. Plus il est jeune et petit, plus il est tendre. À conserver en bas du réfrigérateur.

PIMENTS

Les variétés de piments sont nombreuses et, généralement, plus ils sont petits, plus ils sont forts. Les piments rouges sont moins violents que les piments verts, car ils s'adoucissent en mûrissant. Les tout petits piments rouges effilés et les piments verts thaïlandais sont très forts. Les cuisiniers thaïlandais laissent les graines, mais, pour en atténuer la force, ils les enlèvent en cours de cuisson.



CÉLERI CHINOIS

Contrairement au céleri occidental, les tiges du céleri chinois sont fines, creuses et très croquantes, d'une teinte allant du blanc au vert foncé. Employé aussi bien en légume ou en herbe aromatique, le céleri chinois est souvent sauté, braisé ou incorporé à une soupe.

BROCOLI CHINOIS

Ce légume est très prisé dans la cuisine thaï. Il a un goût terreux et légèrement amer. On le sert généralement avec une sauce d'huîtres, après l'avoir blanchi. En l'achetant, recherchez les tiges fermes et les feuilles fraîches, d'un beau vert foncé. Vous le conserverez quatre jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

GINGEMBRE DU LAOS

Malgré son nom, ce légume-racine est surtout présent dans la cuisine thaïlandaise. Il appartient à la même famille que le gingembre, et son arôme sucré s'associe bien aux currys thaïlandais.

CHOU DE CHINE PE-TSAI

Il ressemble à une grosse laitue pommée, avec des feuilles vert pâle gaufrées. Il apporte une texture croquante aux plats sautés.

MOUTARDE CHINOISE

Cette moutarde a un aspect proche du chou. On consomme la totalité de la feuille, coupée en lamelles dans les soupes et les plats braisés qu'elle relève de sa saveur astringente.

CORIANDRE

La coriandre est l'herbe fraîche la plus utilisée dans la cuisine thaï. Elle ressemble au persil plat, mais dégage une saveur forte, légèrement acidulée. Les feuilles, les tiges et même les racines peuvent être utilisées. Achetez-la fraîche et plutôt par grands bouquets.

DURIAN / DURION

Ce gros fruit tropical, à la peau couverte d'épines, répand une odeur tellement nauséabonde qu'il est interdit à Bangkok dans les transports publics et dans les hôtels. Le fruit entier est assez cher, mais on peut parfois l'acheter congelé, épluché et en portions.

GALANGA

Ce rhizome, appelé kha par les Thaïlandais, à une saveur plus complexe et plus suave que le gingembre, et sa peau est rosâtre. Épluchez-le et coupez-le en lamelles ou râpez-le. Une fois préparé ainsi, vous pourrez le conserver au réfrigérateur, dans un récipient hermétique, jusqu'à deux semaines. Le gingembre peut le remplacer.



AIL

L Il parfume presque tous les plats thaïlandais et beaucoup de plats chinois. En Thaïlande, les gousses sont plus petites et leur peau est plus fine. On les utilise entières aussi bien que hachées ou écrasées. Choisissez-le ferme et de préférence d'une teinte rosée. Conservez-le dans un endroit frais et sec, mais pas au réfrigérateur.



GINGEMBRE

L a racine fraîche de gingembre a un goût épicé marqué. En général, on l'épluche, puis on le hache finement ou on le râpe, tout dépend de l'intensité de goût recherchée. Pour une légère pointe, coupez-le en grosses tranches, incorporez-le à la cuisson et enlevez-le avant de servir. Le gingembre frais est de loin préférable à la poudre qui perd rapidement son parfum. La racine doit être ferme quand vous l'achetez. S'il vous reste un surplus, vous pouvez le conserver une semaine. Conservez-le au congélateur, il se râpe très bien gelé.

FEUILLES DE CITRONNIER THAÏ

C es feuilles vertes et luisantes sont très prisées par la gastronomie thaïlandaise. Elles apportent une touche acidulée caractéristique aux currys, aux soupes et aux sauces. Vous les trouverez dans les épiceries orientales. Conservez-les dans un sac en plastique bien fermé, au congélateur. Vous pouvez les remplacer par des zestes de citron vert.

KRACHAI (OU PETIT GALANGA)

C e rhizome est plus petit et plus épicé que le gingembre ou le galanga. On peut l'acheter frais dans les épiceries orientales ou séché, en petits paquets.

CITRONNELLE

P roche de la ciboule, la citronnelle a cependant un goût plus fort. Les tiges doivent être écrasées avant la cuisson pour libérer leur saveur citronnée, puis retirées avant de servir. L'autre solution est d'ôter les enveloppes extérieures et hacher le cœur très finement.

RACINE DE LOTUS

L e rhizome de lotus, une fois coupé en tranches, a l'aspect d'une dentelle. Il est doux et croquant. La racine de lotus fraîche demande deux heures de cuisson, mieux vaut donc se la procurer en conserve.

MANGE-TOUT

C es gousses tendres où les petits pois sont à peine formés offrent une texture délicieusement croquante. La préparation avant la cuisson consiste simplement à ôter les pointes et les fils.

MOOLI (OU RADIS BLANC JAPONAIS)

É galement appelé daikon et navet chinois car il appartient à la famille du navet. Son goût est frais et légèrement poivré, et on l'ajoute à des salades, épluché et coupé en tranches fines ou râpé. On peut aussi le consommer cuit mais, étant donné sa forte teneur en eau, il est conseillé de le faire dégorger d'abord en le salant. Puis on le rince et on le fait cuire, à l'eau ou à la vapeur. Les mooli sont souvent subtilement sculptés pour créer des décors d'assiettes ou de table.

CHAMPIGNONS

L e champignon au chapeau en forme d'huître, à la saveur subtile et à la texture presque visqueuse, figure souvent dans les recettes chinoises. Il est désormais cultivé et facile à trouver. Le champignon noir doit son nom à la teinte de son chapeau, qui peut cependant être aussi rose, jaune ou gris. Coupez-le en morceaux triangulaires, en suivant les lamelles et cuisinez les plus petits entiers.

Les champignons parfumés, appelés shiitake, originaires d'Asie, sont maintenant cultivés dans le monde entier. Ils sont souvent séchés dans la cuisine chinoise, mais peuvent être utilisés frais. Le chapeau, que l'on coupe en tranches, est très parfumé, mais on jette le pied, trop fibreux. On le fait cuire à feu doux, en peu de temps, sous peine qu'il durcisse. On appelle parfois le champignon de rizière « champignon double » en raison de son aspect. Il est petit, brun pâle avec un pied beige.

PAPAYE

L a chair de ce fruit tropical, verte lorsqu'il n'est pas mûr, intervient dans de nombreuses recettes thaïlandaises. Mûre, la chair orange foncée, coupée en tranches, constitue un délicieux dessert.

ÉCHALOTE

L 'échalote, parente de l'oignon, a la peau cuivrée et un parfum subtil. Vous l'utiliserez de la même façon que l'oignon, ou frite, en garniture.

OIGNONS NOUVEAUX

C es bulbes longs et effilés sont des oignons jaunes qui n'ont pas atteint la maturité. On les prépare souvent sautés car ils cuisent en quelques minutes.

TAMARIN

I l'apporte une saveur acide indispensable à de nombreuses recettes. On extrait de sa gousse une pulpe brune collante que l'on fait tremper pour obtenir l'eau de tamarin.

TOFU

L e tofu est un ingrédient de la cuisine thaïlandaise et de la cuisine chinoise depuis plus de 1 000 ans. Il est confectionné à partir de fèves de soja jaune, trempées, pressées, puis chauffées. Le tofu est très riche en protéines et pauvre en calories. D'un goût assez fade, il s'associe parfaitement avec des saveurs prononcées. Il existe en deux variétés : l'une crémeuse, à utiliser dans les soupes et les desserts, et l'autre, ferme, sous forme de bloc solide blanc, que l'on peut couper en tranches et incorporer dans des plats sautés ou braisés. Il existe aussi une version fumée. Pour la cuisson, coupez-le en morceaux de la taille désirée et ne remuez pas trop ; il doit seulement être réchauffé.

CHÂTAIGNES D'EAU

P ar leur taille et leur aspect, ces bulbes d'une plante aquatique asiatique sont proches de la châtaigne. Après épluchage, la chair est très croquante. Certaines épiceries asiatiques les vendent fraîches, mais elles sont presque aussi bonnes en conserve.

LISERON D'EAU

I l'est largement cultivé dans toute l'Asie. Ses feuilles sont tendres et allongées, ses tiges fines et délicates. Il demande une cuisson très rapide. On le cuisine de la même façon que l'épinard, à la vapeur ou sauté, et on peut l'ajouter à une soupe ou un plat de légumes mélangés.

HARICOT KILOMÈTRE

I l ressemble au haricot vert, mais il est quatre fois plus long. Issu d'une plante grimpante volubile, il est souvent vendu en tiges enroulées. Il existe deux variétés : l'une est vert pâle, l'autre plus foncée, à cosse plus minces. Les haricots kilomètre sont très répandus dans les marchés chinois. Les Cantonais les accompagnent souvent de haricots noirs, et, au Sichuan, on les fait frire. Vous les conserverez quatre jours dans un sac en plastique, au réfrigérateur. Cuisinez-les de la même façon que les haricots verts, coupés en morceaux.

Les ingrédients secs et en conserve

NID D'HIRONDELLE

Il s'agit littéralement du nid que confectionne l'hirondelle avec sa salive. On en trouve parfois dans les épiceries chinoises. Cette gelée croquante, au goût très particulier, est incorporée aux sauces, aux soupes et à des farces raffinées. Vous pouvez le conserver plusieurs années dans un endroit sec. Il doit tremper une nuit dans de l'eau froide avant la cuisson dans de l'eau frémissante pendant 20 minutes.

NOIX DE CAJOU

Ces noix au goût crémeux et à la texture croquante sont un ingrédient de nombreuses recettes chinoises, entières ou concassées, surtout dans les plats à base de poulet.

CANNELLE DE CHINE

L'écorce prélevée sur le cannelier de Chine est brun foncé. Si son goût est proche de celui de la cannelle, il est cependant moins subtil.

PIMENTS

Séchés, les piments rouges sont d'usage courant dans la cuisine asiatique. Le séchage en concentre le feu et le parfum. Recherchez les piments d'un rouge vif et à l'arôme puissant. Dans un récipient hermétique, ils se conserveront longtemps. L'huile de piment est composée de piments séchés écrasés ou de piments frais entiers; on l'utilise dans les assaisonnements ou les marinades. Le piment en poudre est à base de piments rouges; on le mélange généralement avec d'autres épices et condiments, des plus doux aux plus forts. Vérifiez toujours les indications sur le pot avant de l'utiliser. La sauce de piments est une pâte épaisse et foncée, très forte, à base de fèves de soja, de piments et d'épices. Refermez soigneusement le bocal après l'emploi et conservez au réfrigérateur.

LAIT DE COCO

Le lait de coco, riche et crémeux, est tiré de la pulpe de la noix de coco. On le trouve tout prêt en boîte, et on peut le reconstituer à partir d'un sachet de poudre additionné d'eau bouillante. Agitez la boîte avant de l'ouvrir car il arrive qu'une peau blanche et opaque se forme sur le dessus du lait. Placé dans un récipient hermétique, le lait de coco se conservera trois jours au réfrigérateur; en revanche, il se congèle difficilement. On trouve parfois du lait de coco frais dans les épiceries orientales. Dans la cuisine thaï, le lait de coco est surtout utilisé dans les currys et les desserts.

CORIANDRE

La poudre de coriandre, issue des graines, offre un parfum frais et épicé, presque sucré. Vous pouvez l'acheter toute prête ou faire griller des graines dans le four et les râper vous-même.



CRÈME DE COCO

Composée d'huile de coco et d'autres matières grasses, elle se présente sous la forme d'un bloc blanc solide. Elle ne remplace pas le lait de coco, mais s'ajoute en fin de cuisson pour épaissir une sauce ou ajouter une pointe de saveur de noix de coco.

HUILE D'ARACHIDE

Cette huile au doux parfum de noisette est idéale pour faire sauter ou frire car elle supporte les températures élevées.

SAUCE HOISIN

Cette sauce épaisse, d'un brun rougeâtre, est à la fois sucrée, acidulée et épicée. Composée de fèves de soja, de sel, de farine, de sucre, de vinaigre, de piment, d'ail et d'huile de sésame, elle est parfaite pour les marinades, les braisés et pour arroser les viandes rôties.

CHAMPIGNONS

Les champignons séchés de toutes sortes ont une large place dans les cuisines thaï et chinoises. Les champignons noirs doivent tremper dans de l'eau chaude 20 minutes avant la cuisson. Ils sont très appréciés pour leur saveur subtile et leur consistance moelleuse. Les shiitake séchés ont un arôme puissant, et on les utilise en petite quantité. Après les avoir fait tremper, on supprime les pieds fibreux; ceux-ci peuvent éventuellement parfumer un bouillon.

SAUCE DE POISSON NAM PLA OU NUOC-MÂM

Cette sauce salée, brun doré, est à base de poisson fermenté et salé, généralement des anchois. Elle est employée dans la cuisine thaïlandaise comme la sauce soja dans la cuisine chinoise. Son odeur de poisson est presque déplaisante à l'ouverture de la bouteille, mais lorsqu'elle se fond avec d'autres ingrédients, elle apporte une touche inimitable.

NOUILLES

Les nouilles chinoises et thaïlandaises sont très variées. Les nouilles de haricots mungo, composées de la farine tirée de ces fèves, sont les plus populaires. Crues, elles sont blanches et deviennent transparentes à la cuisson. On ne les sert jamais seules, elles sont incorporées à une soupe ou, frites, servent de garniture. Les nouilles de blé aux œufs sont souvent vendues fraîches, mais les sèches sont aussi savoureuses, en version fine ou médium. Les plates sont réservées aux soupes et les rondes se consomment sautées. Les nouilles de riz, à base de farine de riz, sont fines et opaques. Elles sont très répandues dans le sud de la Chine, qui est le grenier à riz du pays; dans le nord, le blé est la première céréale et se transforme en nouilles de blé. Celles-ci sont vendues en paquets ou en fagotins.

SAUCE D'HUÎTRES

Cette épaisse sauce brune est obtenue en faisant mijoter des huîtres dans de la sauce soja. Elle offre une saveur extraordinairement riche, sans relent excessif de poisson, ce fumet s'évanouissant lors de la cuisson. Souvent utilisée en condiment, c'est aussi l'un des ingrédients privilégiés de la cuisine chinoise méridionale.

SAUCE AUX PRUNES

Comme son nom l'indique, les prunes sont l'élément essentiel de cette sauce, mijotées dans du vinaigre, du sucre, du gingembre, du piment et des épices.

RIZ

Le riz gluant est une variété à grains ronds entrant dans de nombreux desserts. Le riz thaï parfumé au jasmin est un riz à grains longs, originaire de Thaïlande, au parfum subtil et aromatique.

GALETTES DE RIZ

Le mélange de farine de riz, d'eau et de sel, fournit une pâte que l'on étire jusqu'à obtention de galettes très fines, rondes ou triangulaires, qui sont ensuite séchées. On les amollit entre deux serviettes humides avant de confectionner des rouleaux de printemps.

VINAIGRE DE RIZ

Il en existe plusieurs variétés : le blanc est clair et doux ; le rouge est légèrement sucré et assez salé, souvent utilisé dans les marinades ; le noir, bien que doux et sucré, est riche en arôme, celui parfumé à l'anis étoilé est très épais et de teinte foncée.

VIN DE RIZ

Très présent dans les marinades et les sauces chinoises, le vin de riz est tiré du riz gluant et apporte une saveur riche et suave. Ne le confondez pas avec le saké, la version japonaise qui en est très éloignée. Un xérès sec est une bonne solution de remplacement.

HUILE DE SÉSAME

Extraite des graines de sésame, cette huile aromatique est épaisse, d'une teinte dorée à brune. On l'utilise peu pour la friture car elle ne supporte pas les fortes températures, à moins de la mélanger avec un autre type d'huile. C'est souvent la dernière touche à un plat.

PÂTE DE SÉSAME

Cette pâte épaisse, très riche et crémeuse, est composée de graines de sésame, mais elle néanmoins différente du tahini du Moyen-Orient. On peut éventuellement la remplacer par du beurre de cacahuètes, de texture similaire.

GRAINES DE SÉSAME

Les graines de sésame séchées sont d'une teinte terne, variant du blanc au noir. Une fois décortiquées, elles apparaissent blanc crème. On les utilise souvent pour la décoration ou en couverture légère pour apporter du croquant. Pour renforcer leur saveur, placez-les dans une poêle et faites-les légèrement sauter jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

PÂTE DE CREVETTES

Arôme de poisson caractéristique de la cuisine thaï, elle est composée de crevettes salées et fermentées, écrasées. La version chinoise a un parfum encore plus soutenu. Les deux s'utilisent à faible dose. Il existe aussi des crevettes séchées salées que l'on ajoute parfois dans les sautés. Il faut les tremper dans l'eau chaude, puis les réduire en purée au mixer ou au pilon dans un mortier.

SAUCE DE SOJA

De teinte claire ou foncée, la sauce de soja est un élément très présent dans les cuisines thaï et chinoises. Elle est composée d'un mélange de haricots de soja, de blé et d'eau qu'on laisse fermenter et vieillir. Le liquide obtenu est ensuite distillé en sauce de soja. La sauce la plus claire est plus légère et plus salée. Elle porte sou-

vent la mention « soja supérieur ». La sauce sombre vieillit plus longtemps. Elle est presque noire et plus épaisse, son parfum est plus fort. La mention « sauce de soja supérieur » qui lui est attribuée dans les boutiques orientales peut porter à confusion. On trouve aussi une sauce de soja aux champignons, obtenue en faisant infuser des champignons de rizières dans une sauce de soja parfumée aux crevettes.

ANIS ÉTOILÉ (OU BADIANE)

Cette gousse en forme d'étoile à huit pointes offre une forte saveur anisée. On l'ajoute à de nombreux plats chinois, mais on la retire avant de servir. Elle est aussi un ingrédient essentiel des cinq-épices chinois.

SUCRE

Incorporé en petite quantité dans de nombreux plats thaïlandais, le sucre équilibre les parfums et donne un aspect luisant aux sauces. Le sucre de palme thaï se présente en grands pains ou en plaques que l'on doit émietter au maillet. Le sucre de canne brun en cristaux est une bonne solution de remplacement.

POIVRE DU SICHUAN

Ces petites baies rougeâtres dégagent un parfum boisé très particulier, plus piquant et aromatique que brûlant. Elles entrent dans la composition des cinq-épices chinois. Aussi appelée fagara ou poivre chinois, cette épice est très répandue dans la cuisine du Sichuan. Ces baies sont produites par le frêne chinois, sans lien de parenté avec le poivrier, et ont un léger effet engourdissant sur la langue.

PÂTE DE CURRY THAÏ

La pâte de curry rouge, composée essentiellement de piments rouges alliés à des épices et des herbes, est une pâte fortement épicée. La pâte de curry verte, à base de piments verts frais, est encore plus relevée.

ŒUFS DE MILLE-ANS

Des œufs de canne frais sont plongés dans la saumure, qui s'infiltre dans la coquille ; les blancs deviennent alors salés, et les jaunes fermes et orangés. Les œufs de mille-ans sont conservés dans un mélange d'argile, de cendres et de sel. Les blancs virent au noir translucide et les jaunes au vert grisâtre au bout d'environ un an. On peut conserver les œufs entiers pendant plusieurs mois.

CURCUMA

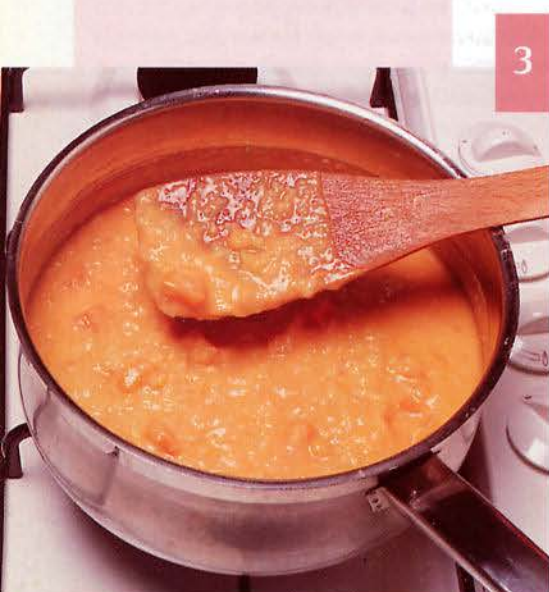
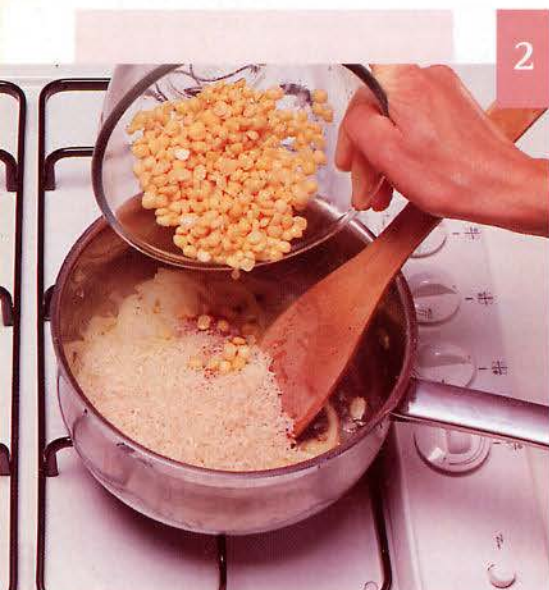
Cette épice en poudre est extraite du rhizome du curcuma, ou safran des Indes, plante de la famille du gingembre. Le curcuma, au goût légèrement amer, teinte les aliments en jaune vif. C'est un élément essentiel du curry. Il est utilisé pour parfumer le riz, les légumes secs, les poissons et les coquillages, les sauces piquantes. On le trouve parfois frais.

SAUCE DE HARICOTS JAUNES

Cette sauce aromatique épaisse est composée de haricots jaunes fermentés, de farine et de sel. Elle apporte aux sauces une saveur caractéristique.



Consommé de volaille aux pois cassés



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

50 g de pois cassés secs
25 g de beurre
1 gousse d'ail, épluchée
et finement hachée
1 oignon moyen, épluché
et coupé en tranches fines
175 g de riz long
2 cuil. à soupe de purée
de tomate
1,10 l de bouillon de légumes
ou de volaille

175 g de carottes, épluchées
et coupées en petits dés
125 g de bacon entrelardé,
coupé en fines lamelles
sel et poivre noir du moulin
2 cuil. à soupe de persil frais,
haché
4 cuil. à soupe de crème légère
croûtons aillés chauds,
pour accompagner

1 Recouvrez les pois cassés secs d'eau froide, couvrez et laissez-les tremper 12 heures au minimum, une nuit complète de préférence.

2 Faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais, ajoutez l'ail et l'oignon, et laissez cuire 2 à 3 minutes, sans faire dorer. Ajoutez le riz, les pois cassés égouttés et la purée de tomate, remuez constamment pour éviter que le mélange n'attache. Incorporez le bouillon, portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez frémir 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le riz et les pois cassés soient tendres. Enlevez du feu et laissez refroidir.

3 Passez les 3/4 de la soupe au robot ou au mixer, jusqu'à obtention d'une purée lisse. Versez cette purée dans le restant de soupe, dans la casserole. Ajoutez-y les carottes et laissez cuire encore 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

4 Pendant ce temps, placez le lard dans une poêle antiadhésive et faites cuire à feu doux, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Faites-le alors égoutter sur du papier absorbant.

5 Salez et poivrez la soupe à volonté, puis incorporez le persil en remuant. Remettez à chauffer 2 à 3 minutes, puis versez dans des assiettes creuses. Parsemez de bacon et servez immédiatement,

Le bon truc

Pour cette soupe réchauffante et nourrissante, vous avez le choix entre les pois cassés verts ou jaunes (le goût n'est guère différent). Pour gagner du temps, utilisez des lentilles rouges cassées qui cuisent vite et ne demandent pas de trempage préalable.



Ailes de poulet cantonaise



1

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

3 cuil. à soupe de sauce hoisin
2 cuil. à soupe de sauce de soja épaisse
1 cuil. à soupe d'huile de sésame
1 gousse d'ail, épluchée et écrasée
1 morceau (2 à 3 cm) de gingembre frais, pelé et râpé
1 cuil. à soupe de vin de riz chinois ou de xérès

2 cuil. à café de sauce de piments aux haricots
2 cuil. à café de vinaigre de vin rouge ou blanc
2 cuil. à soupe de sucre roux
900 g de grosses ailes de poulet
50 g de noix de cajou, hachées
2 petits oignons blancs, épluchés et hachés finement



2

1 Préchauffez votre four à 220 °C (th. 7) 15 minutes avant d'entamer la cuisson. Mettez la sauce hoisin, la sauce de soja, l'huile de sésame, l'ail, le gingembre, le vin de riz ou le xérès, la sauce de piments aux haricots, le vinaigre et le sucre dans une petite casserole avec 6 cuillerées à soupe d'eau. Portez à ébullition en remuant de temps en temps, puis laissez frémir 30 secondes environ. Retirez ce glacis du feu.

Retournez les ailes de poulet et saupoudrez-les de noix de cajou hachées et de petits oignons blancs hachés. Remettez à cuire 5 minutes jusqu'à ce que les noix soient légèrement dorées, le glacis épaissi et les ailes bien tendres. Retirez le plat du four et laissez reposer 5 minutes avant de dresser le poulet sur un plat chaud. Servez aussitôt avec des rince-doigts et des serviettes en papier.



4

2 Disposez les ailes de poulet dans un plat à rôtir en une seule couche. Versez le glacis dessus et remuez pour bien les enrober.

3 Couvrez le plat d'une feuille de papier d'aluminium sans serrer. Mettez-le dans le four préchauffé et faites cuire les ailes 25 minutes. Enlevez le papier d'aluminium. Nappez les ailes de sauce et prolongez la cuisson de 5 minutes.

4 Réduisez la température du four à 190 °C (th. 6).

Le bon truc

Les ailes de poulet, considérées comme la partie la plus goûteuse de la volaille, passent pour un mets de choix tant en Chine qu'en Thaïlande.

Si vous prévenez votre boucher à l'avance, il vous les cédera sans doute pour un prix modique, étant donné qu'elles sont le plus souvent coupées et jetées lorsque l'on découpe les poulets en portions.



Agneau et poulet sauce cacahuètes



1

INGRÉDIENTS

Pour 16 brochettes

225 g de poulet désossé,
sans peau
225 g d'agneau maigre

Pour la marinade

1 petit oignon, épluché et haché
finement
2 gousses d'ail, épluchées
et écrasées
1 morceau (2 à 3 cm)
de gingembre frais, pelé et râpé
4 cuil. à soupe de sauce de soja
1 cuil. à café de coriandre moulue
2 cuil. à café de sucre roux
2 cuil. à soupe de jus de citron
vert
1 cuil. à soupe d'huile végétale

Pour la sauce aux cacahuètes

300 ml de lait de coco
4 cuil. à soupe de beurre
de cacahuètes avec morceaux
1 cuil. à soupe de nuoc-mâm
1 cuil. à café de jus de citron vert
1 cuil. à soupe de poudre
de piments
1 cuil. à soupe de sucre roux
sel et poivre noir du moulin
brins de coriandre fraîche
et quartiers de citron vert,
pour décorer

1 Faites tremper des brochettes en bambou 30 minutes avant de les utiliser. Coupez le poulet et l'agneau en fines lanières de 7 cm de long environ ; mettez-les dans deux plats creux. Mélangez tous les ingrédients de la marinade, puis répartissez-la entre les deux plats. Remuez pour enrober légèrement les morceaux. Couvrez de film étirable et faites mariner au moins 2 heures au réfrigérateur en tournant la viande de temps en temps.

2 Préchauffez votre gril. Retirez le poulet et l'agneau de la marinade. Enfilez les morceaux sur les brochettes. Réservez la marinade. Faites cuire sous le gril préchauffé 10 minutes jusqu'à ce que la viande soit cuite en la tournant de temps en temps et en la badigeonnant de marinade.

3 Pendant ce temps, préparez la sauce aux cacahuètes. Mélangez le lait de coco, le beurre de cacahuètes, le nuoc-mâm, le jus de citron vert, la poudre de piments et le sucre. Versez dans une casserole et faites cuire à feu doux 5 minutes en remuant de temps en temps. Salez et poivrez. Décorez de brins de coriandre et de quartiers de citron vert. Servez les brochettes avec la sauce.

Le bon truc

Vous pouvez utiliser des brochettes métalliques, mais les brochettes en bambou, plus traditionnelles, ont l'avantage d'être bon marché. En les faisant tremper dans de l'eau froide, on évite qu'elles brûlent pendant la cuisson.



Soupe de poulet au vermicelle



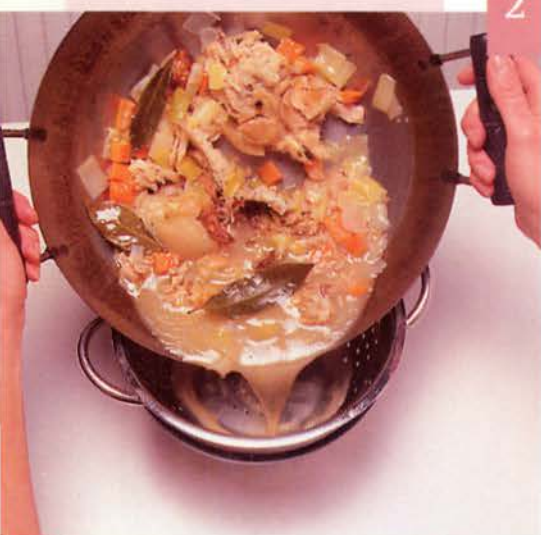
1

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

la carcasse d'un poulet moyen
1 grosse carotte, épluchée
et hachée grossièrement
1 oignon moyen, pelé et coupé
en quartiers
1 poireau, épluché et coupé
en rondelles
2 à 3 feuilles de laurier
quelques grains de poivre entiers
1 cuil. à café de sel
2 l d'eau

225 g de chou chinois, en lanières
50 g de champignons de Paris,
nettoyés et coupés finement
125 g de poulet cuit, coupé en dés
ou en lamelles
50 g de vermicelle



2

1 Coupez la carcasse du poulet en petits morceaux, mettez-les dans le wok avec la carotte, l'oignon, le poireau, les feuilles de laurier, les grains de poivre, le sel et l'eau. Amenez lentement à ébullition. Enlevez la mousse qui se forme à la surface les 15 premières minutes d'ébullition. Puis baissez le feu et laissez cuire doucement 1 h 30. Si le liquide réduit de plus d'un tiers, ajoutez un peu d'eau.

3 Remettez le bouillon dans le wok et amenez à ébullition. Ajoutez le chou en lanières, les champignons, le poulet, et faites cuire doucement 7 à 8 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

4 Pendant ce temps, faites cuire le vermicelle selon les indications du sachet. Égouttez, transvasez dans 4 bols individuels, arrosez de bouillon et surmontez de légumes. Servez immédiatement.



3

2 Éloignez de la source de chaleur et laissez refroidir. Versez dans la passoire au-dessus d'un grand saladier, placez au réfrigérateur quelques heures. Quand toute la graisse est montée en surface, dégraissez le bouillon. Pour finir, passez une feuille de papier absorbant à la surface pour enlever les derniers résidus de graisse.

Le bon truc

Voilà un excellent moyen d'utiliser des restes de poulet rôti. Décorez éventuellement chaque bol d'une feuille de coriandre fraîche.



Rouleaux de printemps au poulet



1



2



3

INGRÉDIENTS

Pour 12 à 14 rouleaux

Pour la farce

- 1 cuil. à soupe d'huile d'arachide
- 2 tranches de poitrine de porc, en dés
- 225 g de blanc de poulet, coupé en petits morceaux
- 1 petit poivron rouge, épépiné et haché finement
- 4 petits oignons blancs, épluchés et coupés finement
- 1 petit morceau de gingembre frais, pelé et haché finement
- 75 g de pois mange-tout, coupés finement
- 75 g de germes de soja
- 1 cuil. à soupe de sauce de soja

- 2 cuil. à café de vin chinois

ou de xérès

- 2 cuil. à café de sauce hoisin

Pour les rouleaux

- 3 cuil. à soupe de farine
- 12 à 14 feuilles de pâte de riz

- 300 ml d'huile végétale pour la friture

vert de petits oignons blancs, pour décorer

sauce au soja, pour accompagner

1 Faites chauffer un grand wok, ajoutez l'huile et, quand elle est bien chaude, mettez les dés de poitrine à dorer 2 à 3 minutes. Ajoutez le poulet et le poivron, faites revenir en remuant 2 à 3 minutes. Ajoutez alors le reste des ingrédients de la farce, faites revenir 3 à 4 minutes. Les légumes doivent être tendres. Versez la préparation dans une passoire, laissez égoutter et refroidir.

2 Délayez la farine avec 1 cuillerée et demie à soupe d'eau. Trempez 1 à 2 secondes une feuille de riz dans une assiette d'eau chaude pour la ramollir, puis posez-la sur un torchon pour la sécher. Posez 2 à 3 cuillerées à café de farce près du bord de la feuille de riz, repliez le bord sur la farce, puis les côtés et roulez. Collez avec un peu de farine. Posez les rouleaux sur la plaque du four, fermeture vers le bas.

3 Dans un grand wok, faites chauffer l'huile de friture à 190 °C, jusqu'à ce qu'un petit cube de pain jeté dans l'huile dore en 30 secondes. Mettez 3 à 4 rouleaux dans la friture, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, tournez-les une fois. Égouttez sur du papier absorbant. Posez les rouleaux sur l'assiette de service chauffée, avec le vert des petits oignons blancs pour décorer. Servez chaud avec la sauce de soja.

Le bon truc

Comme souvent dans la cuisine au wok, vous devez couper les ingrédients très uniformément en petits morceaux afin qu'ils cuisent rapidement et que les rouleaux soient plus faciles à envelopper.



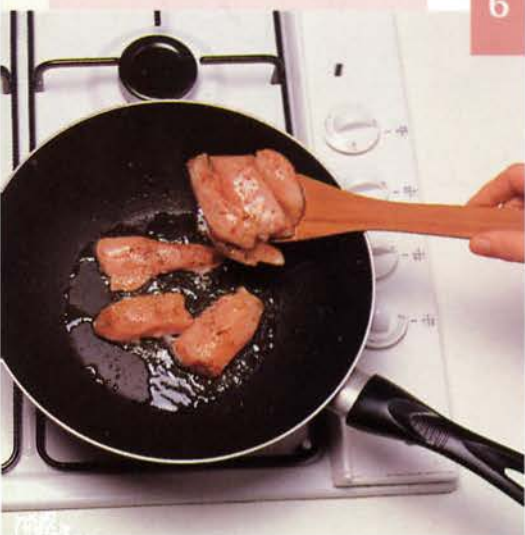
Tortillas au poulet



1



4



6

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

Pour le poulet sauté

4 blancs de poulet, sans la peau
zeste râpé et jus de 1 citron vert
1 cuil. à soupe de sucre
2 cuil. à café d'origan séché
1/2 cuil. à café de cannelle
en poudre
1/4 cuil. à café de piment
de Cayenne
3 cuil. à soupe d'huile
de tournesol
2 oignons, épluchés et coupés
finement

1 poivron rouge, 1 vert et 1 jaune,
épépinés et coupés finement
sel et poivre noir du moulin

Pour les tortillas

250 g de farine
1 pincée de sel
1/4 de cuil. à café de levure
chimique
50 g de graisse végétale

crème fraîche liquide
et guacamole, pour accompagner

1 Hachez le poulet en travers du grain de la chair, en tranches de 2 cm d'épaisseur. Mettez dans un saladier avec le zeste et le jus de citron vert, le sucre, l'origan, la cannelle et le piment de Cayenne. Mélangez et faites mariner au réfrigérateur pendant la préparation des tortillas.

2 Tamisez la farine avec le sel et la levure dans un saladier. Incorporez la graisse végétale du bout des doigts. Versez 4 cuillerées à soupe d'eau chaude pour obtenir une pâte épaisse. Pétrissez sur une planche farinée 10 minutes pour qu'elle devienne souple et lisse.

3 Divisez la pâte en 12 morceaux égaux, aplatissez chaque morceau en un cercle de 15 cm de diamètre. Couvrez d'un film alimentaire pour éviter qu'elle sèche avant la cuisson.

4 Faites chauffer un wok ou une poêle antiadhésive, cuire

chaque tortilla 1 minute de chaque côté. Les tortillas doivent être légèrement colorées et gonflées. Conservez-les au chaud dans un torchon pour qu'elles gardent leur souplesse.

5 Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans le wok, faites revenir les oignons 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à prendre couleur. Retirez à l'écumoire. Réservez.

6 Ajoutez le reste de l'huile dans le wok et faites chauffer. Égouttez le poulet de sa marinade, faites-le sauter 5 minutes dans le wok chaud, puis remettez les oignons. Ajoutez les tranches de poivron et laissez cuire 3 à 4 minutes de plus, jusqu'à ce que le poulet et les légumes soient bien cuits. Salez et poivrez et servez immédiatement avec les tortillas, la crème fraîche liquide et le guacamole.



Soupe chinoise au poulet



1



5



7

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

225 g de poulet cuit
1 cuil. à café d'huile
6 petits oignons nouveaux,
nettoyés et finement coupés
1 piment rouge, épépiné
et finement haché
1 gousse d'ail, pelée et écrasée
1 petit morceau (2,5 cm environ)
de gingembre frais, pelé
et finement râpé
1 l de bouillon de volaille
150 g de nouilles aux œufs

1 carotte, épluchée et découpée
en bâtonnets
125 g de germes de soja
2 cuil. à soupe de sauce de soja
1 cuil. à soupe de sauce
de poisson (nuoc-mâm)
quelques feuilles de coriandre
fraîche, pour décorer

1 Retirez la peau du poulet. Placez-le sur une planche à découper et, à l'aide de deux fourchettes, découpez le poulet en petits morceaux.

2 Chauffez l'huile dans une grande casserole et faites revenir les oignons et le piment 1 minute.

3 Ajoutez l'ail et le gingembre et poursuivez la cuisson encore 1 minute.

4 Versez le bouillon de volaille et portez à ébullition.

5 Cassez les nouilles et incorporez-les, ainsi que la carotte, au bouillon.

6 Mélangez, puis baissez le feu et laissez mijoter 3 à 4 minutes.

7 Ajoutez ensuite les morceaux de poulet, les germes de soja, les sauces de soja et de poisson, puis remuez.

8 Laissez mijoter encore 2 à 3 minutes jusqu'à ce que l'ensemble soit brûlant. Servez la soupe dans des bols et parsemez de feuilles de coriandre. Dégustez aussitôt.

Une question de goût

Pour la recette, préférez un bon poulet nourri au grain. En effet, le poulet constituant la base de cette soupe, elle n'en sera que meilleure. De plus, pour renforcer les qualités nutritionnelles de la recette, remplacez les nouilles aux œufs par des pâtes complètes et, pour l'étape 2, utilisez de l'huile de sésame. Dans l'étape 7, vous pouvez associer d'autres légumes ; par exemple, 75 g de châtaignes d'eau fraîches ou en conserve (dans les épiceries asiatiques), des pousses de bambou, 50 g de haricots plats et des petits épis de maïs.



Consommé poulet champignons



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

2 grosses pattes de poulet
(450 g environ)
1 cuil. à soupe d'huile d'arachide
1 cuil. à café d'huile de sésame
1 oignon, épluché
et coupé finement
1 petit morceau (2 à 3 cm
environ) de gingembre frais, pelé
et haché finement
1,1 litre de bouillon de volaille
1 tige de citronnelle, écrasée
50 g de riz long

75 g de champignons de Paris,
nettoyés et coupés en tranches
fines
4 petits oignons blancs, épluchés,
coupés en tronçons de 5 cm
et en lanières
1 cuil. à soupe de sauce de soja
épaisse
4 cuil. à soupe de xérès
sel et poivre noir du moulin

1 Retirez la peau du poulet ;
dégraissez-le. Coupez chaque
patte en deux pour obtenir deux
cuisses et deux pilons. Réservez. Faites
chauffer l'huile d'arachide et l'huile
de sésame dans une grande casserole.
Ajoutez l'oignon en lanières et laissez-
le mijoter 10 minutes jusqu'à ce qu'il
soit tendre sans changer de couleur.

2 Ajoutez le gingembre coupé
finement et faites cuire
30 secondes environ sans cesser
de remuer pour éviter qu'il colle.
Versez le bouillon. Ajoutez les
morceaux de poulet et la citronnelle.
Couvrez et faites cuire à feu doux
15 minutes. Incorporez le riz et
prolongez la cuisson de 15 minutes,
jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

3 Retirez le poulet de la casserole.
Dès qu'il est assez froid pour
pouvoir le manier, détaillez-le en
fines lanières, puis remettez-le dans

la casserole avec les champignons,
les petits oignons blancs, la sauce
de soja et le xérès. Laissez mijoter
5 minutes jusqu'à ce que le riz
et les champignons soient tendres.
Prélevez la citronnelle.

4 Assaisonnez la soupe à votre
convenance. Transvasez-la
à la louche dans des bols de service
chauds, en veillant à ce que chacun
ait autant de poulet et de légumes.
Servez aussitôt.

Un peu d'info

L'huile de sésame s'utilise mélan-
gée à une autre huile. Le tahini est
une pâte épaisse à base de graines
de sésame. On en trouve dans la
plupart des épiceries fines et des
supermarchés ainsi que dans les
magasins orientaux.



Potage poulet tofu aux légumes frais



1



2



3

INGRÉDIENTS

Pour 4 à 6 personnes

225 g de tofu ferme, égoutté
3 cuil. à soupe d'huile d'arachide
1 gousse d'ail, épluchée et écrasée
1 petit morceau (2 à 3 cm)
de gingembre frais, pelé et haché
finement
1 petit morceau de galangal frais,
épluché et coupé en tranches
fines (si vous en trouvez)
1 tige de citronnelle, écrasée
1/4 cuil. à café de curcuma
600 ml de bouillon de volaille
600 ml de lait de coco

225 g de chou-fleur, coupé
en petites fleurettes
1 carotte moyenne, épluchée
et coupée en allumettes
125 g de haricots verts, épluchés
et coupés en 2
75 g de nouilles fines aux œufs
225 g de poulet cuit, en lanières
sel et poivre noir du moulin

1 Coupez le tofu en dés. Séchez-le avec du papier absorbant.

2 Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle non adhésive. Faites frire le tofu en deux fois 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Retirez-le de la poêle. Égouttez-le sur du papier absorbant. Réservez.

3 Faites chauffer le reste de l'huile dans une grande casserole. Ajoutez l'ail, le gingembre, le galangal et la citronnelle et faites revenir 30 secondes environ. Ajoutez le curcuma, puis versez le bouillon et le lait de coco. Amenez à ébullition. Baissez. Ajoutez le chou-fleur et les carottes, et laissez cuire à petit bouillon 10 minutes environ. Incorporez les haricots verts et prolongez la cuisson à feu doux 5 minutes.

4 Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau légèrement salée dans une grande casserole. Ajoutez les nouilles. Éteignez le feu. Couvrez et laissez-les cuire telles quelles ou faites-les cuire à feu doux suivant les instructions figurant sur l'emballage.

5 Enlevez la citronnelle de la soupe. Égouttez les nouilles et ajoutez-les à la soupe avec le poulet et le tofu doré. Assaisonnez. Faites frémir 2 à 3 minutes jusqu'à ce que la soupe soit chaude. Servez aussitôt dans des bols chauds.

Un peu d'info

Le tofu est une pâte blanche à base de germes de soja. Originnaire de Chine, il se fabrique comme le fromage.



Croûtons aux foies de volaille



2

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de beurre
1 échalote, épluchée et finement hachée
1 gousse d'ail, épluchée et finement hachée
150 g de foies de volailles
1 cuil. à soupe de farine
2 cuil. à soupe de vin blanc sec
1 cuil. à soupe de cognac

50 g de champignons, nettoyés et hachés finement
sel et poivre noir du moulin
4 tranches de pain ciabata

feuilles de sauge fraîche et quartiers de citron, pour décorer



3

1 Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et 1 cuillerée à soupe de beurre dans une poêle, ajoutez l'échalote et l'ail, et faites cuire doucement 2 à 3 minutes.

2 Nettoyez et rincez les foies de volaille, puis séchez-les avec du papier absorbant. Coupez-les en tranches et passez-les dans la farine. Ajoutez-les dans la poêle avec l'échalote et l'ail et continuez à faire revenir 2 à 3 minutes sans cesser de remuer.



3

3 Versez le vin blanc et le cognac et portez à ébullition. Laissez bouillonner 2 à 3 minutes pour que l'alcool s'évapore. Puis ajoutez les champignons et laissez cuire doucement encore environ 5 minutes jusqu'à ce que les foies de volailles soient cuits, c'est-à-dire qu'il reste juste une pointe de rose à l'intérieur.

4 Faites frire les tranches de pain ciabata, dans l'huile et le beurre restant puis disposez-les sur les assiettes de service. Étalez dessus le mélange de foies de volailles et de champignons. Garnissez de feuilles de sauge. Servez immédiatement avec les quartiers de citrons.

Une question de goût

Si vous préférez que le pain frit soit moins gras, évitez le beurre et badigeonnez les tartines avec le reste d'huile. Faites cuire dans le four préchauffé à 180 °C (th. 6) environ 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, puis servez comme ci-dessus.



Foies de volaille sautés aux champignons

1



2



3



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

4 gros champignons de Paris
40 g de beurre, fondu et refroidi
2 gousses d'ail, épluchées
et écrasées
1 cuil. à soupe d'huile
de tournesol
3 tranches de lard de poitrine
fumée, découennées
et hachées
4 échalotes, épluchées
et coupées finement

450 g de foies de volaille,
coupés en 2
2 cuil. à soupe de marsala
ou de xérès doux
4 cuil. à soupe de bouillon
de volaille ou de légumes
6 cuil. à soupe de crème fraîche
épaisse
2 cuil. à café de thym frais
sel et poivre noir du moulin

1 Éliminez les pieds des champignons, lavez-les et hachez-les grossièrement. Mélangez 25 g de beurre fondu et l'ail, tartinez les deux côtés des têtes de champignon. Placez-les sur la grille du four.

2 Faites chauffer le wok, ajoutez l'huile et, quand elle est bien chaude, faites revenir le lard de poitrine 2 à 3 minutes. Quand il est croustillant, enlevez et réservez. Ajoutez le reste du beurre, faites revenir 4 à 5 minutes les échalotes et les pieds de champignon hachés, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

3 Ajoutez les foies de volaille, laissez cuire 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien revenus à l'extérieur mais encore roses et tendres à l'intérieur. Versez le vin

et le bouillon, faites cuire 1 minute puis ajoutez la crème, le thym, le sel et le poivre et la moitié du hachis de lard. Faites cuire environ 30 secondes pour réchauffer.

4 Pendant la cuisson des foies, faites griller les têtes de champignon sous le gril du four 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

5 Disposez les têtes de champignon sur des assiettes chaudes, une par convive. Versez les foies de volaille à la cuillère sur et autour des champignons, répartissez le reste du lard en surface et servez immédiatement.



Crêpes au poulet



2



4



5

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

3 cuil. à soupe de sauce hoisin
1 gousse d'ail, pelée et écrasée
1 petit morceau (2,5 cm environ)
de gingembre frais, pelé
et finement râpé
1 cuil. à soupe de sauce de soja
1 cuil. à café d'huile de sésame
sel et poivre noir du moulin
4 cuisses de poulet, sans la peau

1/2 concombre, épluché (facultatif)
12 crêpes chinoises
6 oignons nouveaux, avec
leur tige verte, nettoyés
et coupés finement dans
le sens de la longueur

sauce aux piments doux,
pour accompagner

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Dans un saladier en verre, mélangez la sauce hoisin avec l'ail, le gingembre, la sauce de soja, l'huile de sésame, du sel et du poivre.

2 Ajoutez les cuisses de poulet et imprégnez-les bien du mélange. Couvrez et laissez mariner 3 à 4 heures au réfrigérateur, en retournant les cuisses de temps en temps.

3 Placez les cuisses de poulet dans un plat allant au four et laissez-les rôtir 30 minutes, en arrosant plusieurs fois avec la marinade restant dans le saladier.

4 Coupez le concombre en deux dans le sens de la longueur et, à l'aide d'une cuillère à café, retirez les pépins, puis taillez-le en petits bâtonnets fins.

5 Faites cuire les crêpes à la vapeur. Coupez finement le poulet chaud et disposez-le sur une assiette avec les oignons, le concombre et les feuilles de pâte.

6 Au centre de chaque crêpe bien chaude, répartissez une cuillerée de poulet, quelques morceaux de concombre, de l'oignon et un peu de sauce aux piments doux. Roulez et dégustez aussitôt.

Une question de goût

En cas d'intolérance au blé et si vous désirez rendre ce plat plus consistant, faites cuire les oignons nouveaux et les bâtonnets de concombre à découvert dans une poêle avec un peu d'huile d'arachide. Ajoutez une carotte détaillée également en bâtonnets et mélangez le tout au poulet chaud coupé finement (voir étape 3) et à la marinade. Servez ce plat accompagné de riz à la vapeur. Le riz thaï, très parfumé, est recommandé.



Potage malais aux épices



1



2



4

INGRÉDIENTS

Pour 4 à 6 personnes

1 poulet fermier
1 cuil. à café de poivre en grains
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 gros oignon, épluché et coupé finement
2 gousses d'ail, épluchées et hachées finement
1 petit morceau (2,5 cm environ) de gingembre frais, pelé et coupé finement
1 cuil. à café de graines de coriandre, écrasées
2 piments rouges épépinés, coupés finement en diagonale
2 cuil. à café de pâte de curry fort

400 ml de lait de coco
450 g de grosses crevettes crues, préparées ou de langoustines
1/2 tête de chou chinois, coupé en fines lanières
1 cuil. à café de sucre
2 petits oignons blancs, épluchés et coupés finement
125 g de germes de soja
250 g de nouilles de riz, trempées (suivre les instructions du paquet)
feuilles de menthe fraîche, pour décorer

1 Mettez le poulet dans une grande casserole avec les grains de poivre. Couvrez d'eau froide. Amenez à ébullition, enlevez plusieurs fois la mousse qui se forme à la surface. Couvrez à demi et laissez cuire à petit bouillon 1 heure environ. Enlevez le poulet, laissez refroidir. Passez le bouillon dans une passoire, mettez au réfrigérateur pour pouvoir dégraisser facilement. Désossez le poulet. Réservez la viande et le bouillon.

2 Faites chauffer un grand wok, ajoutez l'huile et faites revenir l'oignon 2 minutes à feu vif, jusqu'à ce qu'il commence à prendre couleur. Ajoutez l'ail, le gingembre, la coriandre, les piments et la pâte de curry. Faites bien revenir le tout 2 minutes en remuant.

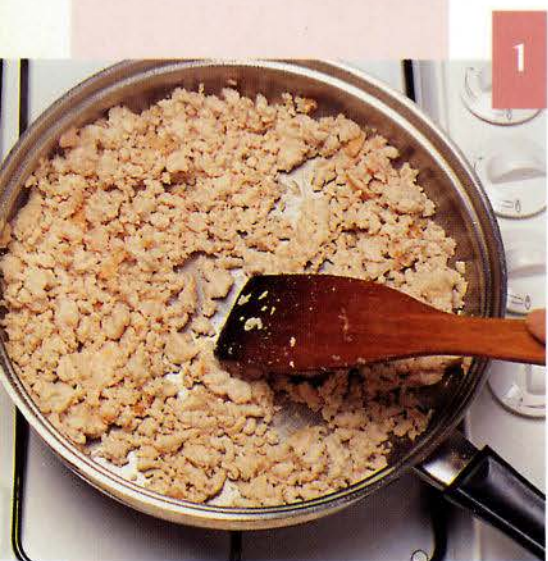
3 Versez 1 l de bouillon avec précaution, faites chauffer doucement et laissez cuire à petit bouillon 10 minutes, jusqu'à ce qu'il ait légèrement réduit.

4 Ajoutez le lait de coco et les crevettes, le chou en lanières, le sucre, les petits oignons blancs et les germes de soja. Cuire 3 à 4 minutes environ, en remuant de temps à autre. Ajoutez le poulet en petits dés. Laissez cuire encore 2 minutes.

5 Égouttez les nouilles. Répartissez-les dans 4 à 6 petits bols individuels. Versez le bouillon, le poulet et les légumes sur les nouilles, répartissez les crevettes. Décorez avec la menthe. Servez sans attendre.



Émincé de poulet à l'orientale



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

2 échalotes, pelées
1 gousse d'ail, pelée
1 carotte, épluchée
50 g de châtaignes d'eau
fraîches ou en conserve
(dans les épiceries asiatiques)
1 cuil. à café d'huile
350 g de poulet, finement coupé

1 cuil. à café de cinq-épices
1 pincée de piment fort
en poudre
1 cuil. à café de sauce de soja
1 cuil. à café de sauce de poisson
(nuoc-mâm)
8 tomates cerises
50 g de roquette

1 Hachez finement les échalotes et l'ail. Taillez la carotte en bâtonnets et coupez finement les châtaignes d'eau. Chauffez l'huile dans un wok ou une grande sauteuse et faites cuire le poulet à découvert, à feu moyen, 3 à 4 minutes. S'il y a de gros morceaux de poulet, coupez-les.

2 Ajoutez l'ail et les échalotes et laissez cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Saupoudrez de cinq-épices et de piment en poudre, et prolongez la cuisson d'environ 1 minute.

3 Incorporez ensuite la carotte, les châtaignes d'eau, les sauces de soja et de poisson et 2 cuillerées à soupe d'eau. Faites cuire 2 minutes. Éteignez le feu et laissez refroidir quelques instants.

4 Épépinez les tomates cerises et taillez-les en minces quartiers. Mélangez-les à la roquette, puis répartissez sur 4 assiettes de service. Ajoutez ensuite la préparation au poulet et servez sans attendre afin d'éviter que la roquette ne flétrisse.

Une question de goût

Cette recette a de nombreuses variantes. Par exemple, vous pouvez remplacer le poulet par une viande maigre ou encore par des crevettes. Si vous désirez faire de cet émincé votre plat principal, remplacez la tomate et la roquette par une poêlée de légumes variés et du riz. Autre variante intéressante : dans l'étape 3, servez le poulet dans des feuilles de laitue. Placez une bonne cuillerée de préparation au poulet dans une feuille de laitue, puis roulez en petite bouchée.



Brochettes de poulet épicé et taboulé aux mangues



3



4



6

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

400 g de blanc de poulet
200 ml de yaourt nature maigre
1 gousse d'ail, pelée et écrasée
1 petit piment rouge, épépiné et finement coupé
1/2 cuil. à café de curcuma en poudre
zeste finement râpé et jus de 1/2 citron

feuilles de menthe fraîche, pour décorer

Pour le taboulé aux mangues

175 g de blé concassé
1 cuil. à café d'huile d'olive
le jus de 1/2 citron
1/2 oignon rouge, finement coupé
1 mangue mûre, pelée, dénoyautée et finement coupée
1/4 de concombre, coupé en petits dés
2 cuil. à soupe de persil, ciselé
2 cuil. à soupe de menthe, ciselée
sel et poivre noir du moulin

1 Si vous utilisez des brochettes en bois, faites-les tremper pendant environ 30 minutes dans de l'eau froide (cela leur évitera de brûler à la cuisson).

2 Découpez le poulet en lamelles d'environ 5 cm de hauteur et 1 cm de largeur, puis placez-les dans un plat creux ou un saladier.

3 Dans un bol, mélangez le yaourt, l'ail, le piment, le curcuma, le zeste et le jus de citron. Nappez le poulet et mélangez bien pour l'imbibber uniformément. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur de 1 à 8 heures.

4 Pour le taboulé, mettez le blé concassé dans un saladier. Versez dessus assez d'eau bouillante pour l'immerger. Couvrez avec une assiette. Laissez gonfler 20 minutes.

5 Battez l'huile et le jus de citron dans un saladier. Ajoutez l'oignon rouge et faites mariner 10 minutes.

6 Égouttez le blé et épongez l'excès d'eau avec un linge propre. Ajoutez-le ensuite à la préparation à l'oignon rouge. Incorporez la mangue, le concombre et les herbes. Salez, poivrez et mélangez le tout.

7 Enfilez les lamelles de poulet sur 8 brochettes en bois ou en métal. Faites griller au four 8 minutes sur position « grill ». Durant la cuisson, veillez à retourner les brochettes et à les badigeonner de marinade jusqu'à ce que le poulet soit cuit et doré uniformément.

8 Répartissez le taboulé dans les assiettes. Disposez dessus les brochettes de poulet et parsemez de menthe fraîche. Servez chaud ou froid.



Sauté de dinde à l'orientale



1

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

2 cuil. à soupe de riz parfumé thaï
2 cuil. à soupe de jus de citron
3 à 5 cuil. à soupe de bouillon
de volaille
2 cuil. à soupe de nuoc-mâm
1/2 ou 1 cuil. à café de piment
de Cayenne, ou davantage
à votre convenance
125 g de dinde, hachée
2 échalotes, hachées finement

1/2 tige de citronnelle, pelures
extérieures ôtées, coupée
en tranches fines
1 feuille de citronnier vert,
en tranches fines
1 petit oignon blanc, haché
coriandre fraîche ciselée,
pour décorer
feuilles de chou chinois,
pour accompagner



2

1 Mettez le riz dans une petite poêle ; faites-le cuire sans cesser de remuer à feu moyen 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré. Transvasez-le dans un moulin à épices ou un robot et mixez-le un court instant jusqu'à ce qu'il soit moulu grossièrement. Réservez.

2 Versez le jus de citron, 3 cuillerées à soupe de bouillon, le nuoc-mâm et le piment de Cayenne dans une petite casserole. Portez à ébullition. Ajoutez la viande de dinde hachée. Faites bouillir à nouveau. Prolongez la cuisson à feu vif jusqu'à ce que la viande soit saisie.

3 Ajoutez les échalotes avec la citronnelle, la feuille de citronnier, le petit oignon blanc et le riz réservé. Continuez à cuire 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que la dinde soit à point, en ajoutant un peu de bouillon, si nécessaire, pour que le mélange reste humide.

4 Déposez un peu de la farce dans chaque feuille de chou. Disposez le tout sur un plat de service ou des assiettes. Décorez avec un peu de coriandre fraîche ciselée. Servez sans attendre.



4

Une question de goût

En faisant rissoler le riz avant de le mouder, on lui donne une saveur de noisette grillée. Veillez à le cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré, et non noirci, pour ne pas gâcher son arôme.

Les feuilles de chou chinois sont idéales pour servir et permettent de manger ce plat avec les doigts. Ce serait aussi une délicieuse entrée pour 6 à 8 personnes.



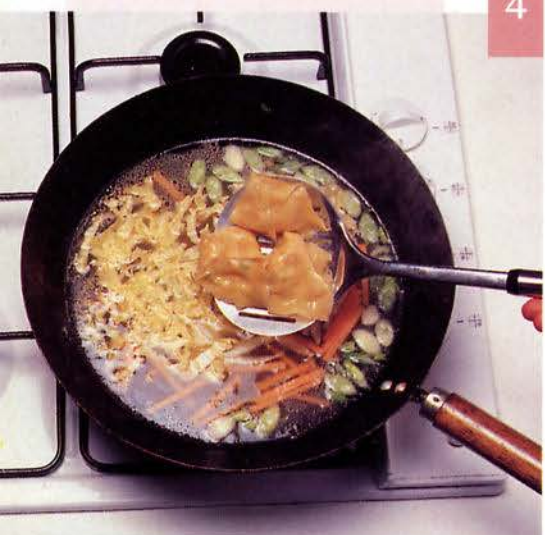
Potage aux wonton



1



2



4

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

Pour le bouillon de volaille

900 g de poulet (ailes, pilon, carcasse)
2 gros oignons, épluchés et coupés en quartiers
2 carottes, épluchées et hachées grossièrement
2 branches de céleri, lavées et coupées finement
1 poireau, lavé et coupé finement
2 gousses d'ail, non épluchées et légèrement écrasées
1 cuil. à soupe de poivre en grains
2 feuilles de laurier
tiges d'un bouquet de persil plat
2 à 3 rondelles de gingembre frais, pelé (facultatif)
3,5 l d'eau froide

Pour le potage

18 wonton (raviolis chinois)
1 poignée de feuilles de chou chinois ou d'épinards, en lanières
1 petite carotte, épluchée et coupée en fines lanières
2 à 4 petits oignons blancs, épluchés et coupés finement en diagonale
sauce de soja

feuilles du bouquet de persil plat, pour décorer

1 Disposez le poulet découpé en 6 à 8 morceaux dans une grande casserole d'eau, avec les ingrédients du bouillon de volaille. Amenez à ébullition et retirez plusieurs fois la mousse qui se forme à la surface. Baissez le feu et laissez frémir doucement 2 à 3 heures, en retirant la mousse de temps à autre.

2 Passez le bouillon dans une fine passoire, éventuellement tapissée d'une mousseline, placée sur un grand récipient. Laissez refroidir, puis placez au réfrigérateur 5 à 6 heures ou jusqu'au lendemain. Dégraissez le bouillon, d'abord avec une écumoire puis avec une feuille de papier absorbant passée légèrement à la surface du liquide.

3 Faites bouillir une casserole d'eau. Ajoutez les wonton et réchauffez juste au-dessous du point d'ébullition. Laissez frémir 2 à 3 minutes en remuant souvent. Quand les wonton sont cuits, rincez à l'eau froide, égouttez et réservez.

4 Versez 300 ml de bouillon par personne dans un grand wok. Amenez rapidement à ébullition, retirez la mousse de la surface si nécessaire. Laissez cuire le liquide 6 à 7 minutes à gros bouillon pour qu'il réduise légèrement. Baissez le feu. Quand le bouillon frémit, ajoutez les wonton et les légumes crus. Assaisonnez de quelques gouttes de sauce de soja, faites cuire doucement 3 minutes. Ajoutez les feuilles de persil et servez sans attendre.



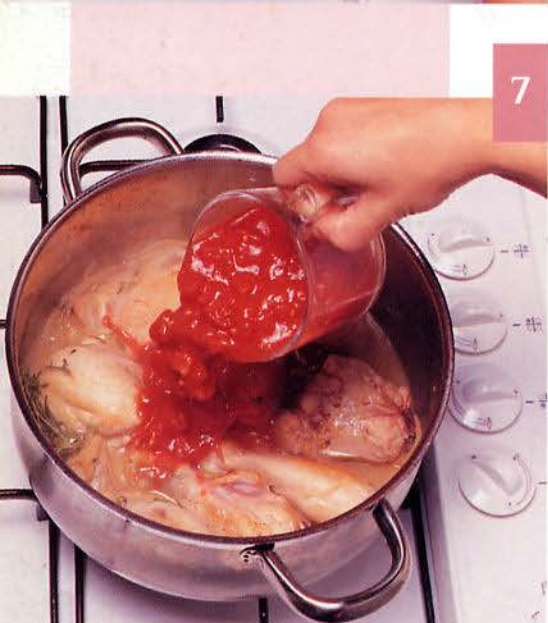
Poulet chasseur



1



5



7

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

4 grosses cuisses de poulet
3 cuil. à café d'huile d'olive
1 oignon rouge, pelé
et finement tranché
1 gousse d'ail, pelée
et écrasée
bouquet de thym frais
bouquet de romarin frais
150 ml de vin blanc sec
200 ml de bouillon de volaille
400 g de tomates concassées,
en boîte

40 g d'olives noires
dénoyautées
15 g de câpres, égouttées
sel et poivre noir du moulin
pâtes cuites (fettuccine,
linguini...)

1 Retirez la peau du poulet et coupez chaque portion en 2 de façon à obtenir 4 cuisses et 4 hauts de cuisse.

2 Chauffez 2 cuillerées à café d'huile dans une cocotte et faites cuire les morceaux de poulet 2 à 3 minutes à feu vif de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Retirez le poulet et réservez.

3 Ajoutez l'huile restante au jus de la cocotte.

4 Faites cuire l'oignon rouge 5 minutes à feu vif en remuant de temps en temps.

5 Ajoutez l'ail et faites-le brunir 5 minutes. Remettez le poulet dans la cocotte.

6 Ajoutez les herbes, le vin blanc sec et faites-le bouillonner 1 à 2 minutes.

7 Versez le bouillon de volaille et les tomates, couvrez et laissez mijoter à feu doux 15 minutes.

8 Ajoutez les olives et les câpres. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 5 minutes, jusqu'à cuisson uniforme du poulet et épaississement de la sauce. Retirez les bouquets d'herbes, salez et poivrez.

9 Disposez le poulet sur un lit de pâtes. Comptez 2 morceaux par personne. Nappez de sauce et servez.

Le bon truc

Si vous surveillez votre consommation de graisses saturées, vous devez absolument retirer la peau du poulet. Dans les recettes, si on doit le graisser, vous le ferez directement sur la chair.



Poulet basquaise

1



3



5



INGRÉDIENTS

Pour 4 à 6 personnes

1 poulet de 1,4 kg, découpé en 8 morceaux
2 cuil. à soupe de farine
sel et poivre noir du moulin
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon, épluché et coupé en tranches
2 poivrons rouges, épépinés et hachés grossièrement
2 gousses d'ail, épluchées et écrasées
150 g de chorizo fort, coupé en tranches de 1 cm
200 g de riz long blanc

450 ml de bouillon de volaille
1 cuil. à café de piment séché, écrasé
1/2 cuil. à café de thym séché
1 cuil. à soupe de purée de tomate
125 g de jambon cru, en dés
12 olives noires
2 cuil. à soupe de persil frais, haché

1 Essuyez les morceaux de poulet avec du papier absorbant. Placez la farine dans un sac en plastique, ajoutez du sel, du poivre et les morceaux de poulet. Fermez le sac et secouez pour fariner le poulet de façon homogène.

2 Faites chauffer 2 cuillerées d'huile d'olive dans une grande casserole à fond épais. Ajoutez les morceaux de poulet et faites rissoler environ 15 minutes, en retournant les morceaux sur toutes les faces, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Déposez sur une assiette à l'aide d'une écumoire.

3 Versez le restant d'huile d'olive dans la casserole, ajoutez l'oignon et le poivron. Laissez cuire à feu moyen, en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange commence à se colorer et à ramollir. Incorporez

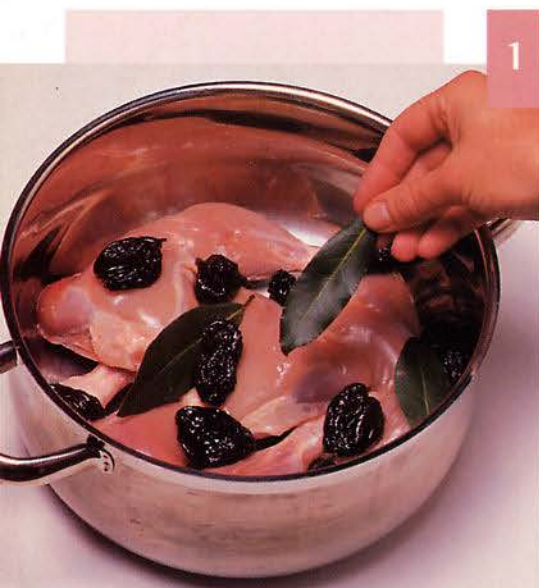
l'ail et le chorizo, remuez et faites cuire encore 3 minutes. Ajoutez le riz, remuez pour qu'il soit enrobé d'huile et laissez cuire environ 2 minutes, jusqu'à ce que le riz soit translucide et doré.

4 Incorporez le bouillon, le piment, le thym, la purée de tomate, le sel, le poivre, puis remuez. Portez à ébullition. Replacez le poulet dans la casserole, en le tassant délicatement dans le riz. Couvrez et laissez cuire à feu très doux environ 45 minutes, jusqu'à ce que le poulet et le riz soient tendres.

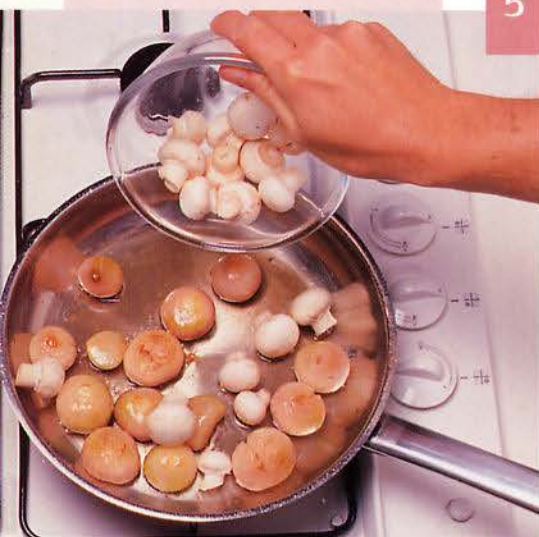
5 Incorporez le jambon, les olives noires et la moitié du persil, remuez délicatement. Couvrez et laissez chauffer encore 5 minutes. Parsemez du reste de persil et servez.



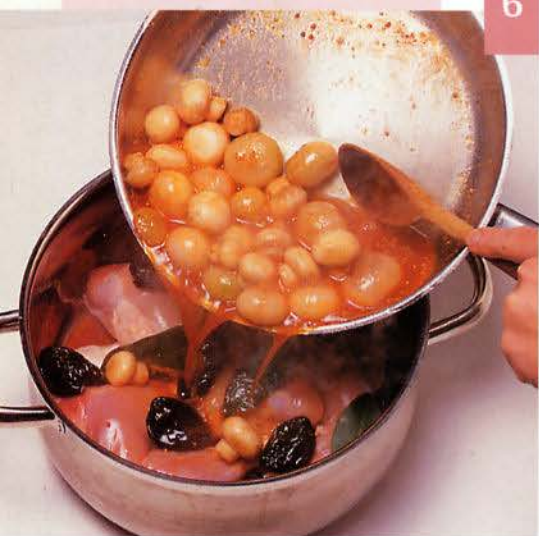
Poulet à la bière



1



5



6

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

4 cuisses de poulet, sans la peau
125 g de pruneaux dénoyautés
2 feuilles de laurier
12 échalotes
2 cuil. à café d'huile d'olive
125 g de champignons de Paris, nettoyés
1 cuil. à café de sucre roux
1/2 cuil. à café de moutarde à l'ancienne
2 cuil. à café de concentré de tomate

150 ml de bière blonde
150 ml de bouillon de volaille
sel et poivre noir du moulin
2 cuil. à café de Maïzena
2 cuil. à café de jus de citron
2 cuil. à soupe de persil, ciselé

brins de persil, pour décorer

purée de pommes de terre
et assortiment de légumes verts,
pour accompagner

1 Préchauffez le four à 170 °C (th. 6). Tranchez chaque cuisse de poulet en 2 et placez-les dans une grosse casserole allant au four avec les pruneaux et le laurier.

2 Pour peler les échalotes, mettez-les dans un petit saladier dans lequel vous versez de l'eau bouillante.

3 Au bout de 2 minutes, égouttez les échalotes et rincez-les sous l'eau froide. Vous pourrez alors les peler très facilement.

4 Chauffez l'huile dans une grande sauteuse antiadhésive. Faites dorer les échalotes 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à se colorer.

5 Ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes, le temps qu'ils deviennent tendres.

6 Versez ensuite le sucre, la moutarde, le concentré de tomate, la bière et le bouillon. Salez, poivrez et portez à ébullition, tout en remuant, pour bien mélanger la préparation. Nappez-en ensuite délicatement le poulet.

7 Couvrez la casserole et mettez au four. Au bout de 1 heure, mélangez la Maïzena avec le jus de citron et 1 cuillerée à soupe d'eau, et versez sur le poulet.

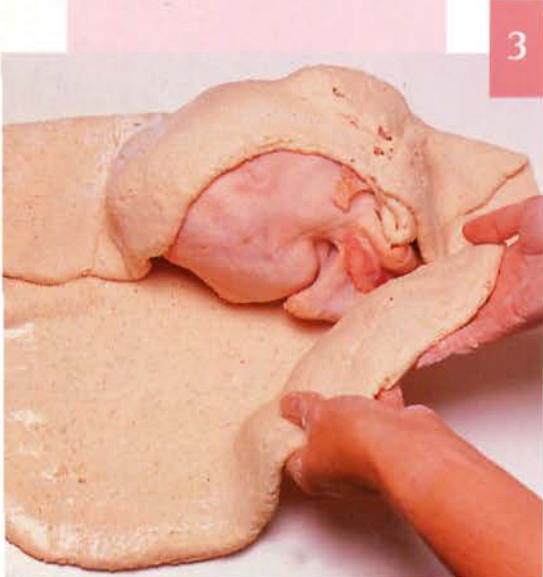
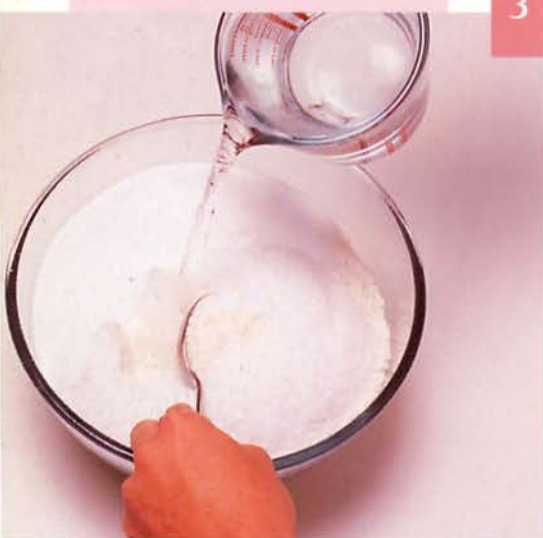
8 Remettez le plat au four pour encore 10 minutes jusqu'à cuisson uniforme du poulet et des légumes.

9 Retirez les feuilles de laurier et ajoutez le persil ciselé. Parsemez de brins de persil. Servez ce plat accompagné de purée de pommes de terre et de légumes verts assortis.





Poulet au four en croûte de sel



2

3

3

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

1 poulet entier de 1,8 kg,
préparé
sel et poivre noir du moulin
1 oignon de taille moyenne,
pelé
romarin frais
thym frais
1 feuille de laurier
15 g de beurre ramolli
1 gousse d'ail, pelée et écrasée
1 pincée de paprika en poudre
zeste finement râpé de 1/2 citron

Pour la croûte de sel

900 g de farine
450 g de sel fin
450 g de gros sel
2 cuil. à soupe d'huile

herbes fraîches et rondelles
de citron, pour décorer

1 Préchauffez le four à 170 °C (th. 6). Si besoin, retirez les abats du poulet et rincez-le à l'eau froide. Salez et poivrez l'intérieur de la carcasse. Mettez aussi l'oignon, le romarin, le thym et le laurier.

2 Mélangez le beurre, l'ail, le paprika et le zeste de citron. Étalez ce mélange sous la peau du poulet après l'avoir décollée.

3 Pour la croûte de sel, mélangez la farine, le sel fin et le gros sel dans un grand saladier. Creusez un puits au milieu. Versez l'huile et 600 ml d'eau froide. Malaxez le tout et pétrissez la pâte 2 à 3 minutes sur une surface légèrement farinée. Étalez-la en un cercle d'environ 50 cm de diamètre. Déposez le poulet au milieu, sur le dos. Badigeonnez légèrement les bords de la pâte avec de l'eau, puis refermez-la sur le poulet. Scellez en pinçant bien les bords.

4 Placez le poulet dans un plat à rôtisserie et mettez-le au four 2 h 45. Sortez-le du four et laissez refroidir 20 minutes.

5 Cassez la croûte et retirez le poulet. Jetez la croûte. Enlevez la peau du poulet, parsemez d'herbes fraîches et de rondelles de citron. Servez immédiatement.

Le bon truc

Évitez de manger la peau du poulet. Elle est très grasse et retient le sel de la croûte lors de la cuisson.



Paella



2



4



5

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

450 g de moules fraîches
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
6 cuisses de poulet moyennes
1 oignon moyen, épluché et coupé en tranches fines
1 gousse d'ail, épluchée et écrasée
225 g de tomates, pelées, épépinées et émincées
1 poivron rouge, épépiné et émincé
1 poivron vert, épépiné et émincé
125 g de petits pois congelés
1 cuil. à café de paprika
450 g de riz arborio
1/2 cuil. à café de curcuma

900 ml de bouillon de volaille, chaud
175 g de grosses crevettes, décortiquées
sel et poivre noir du moulin
2 citrons verts
1 citron
1 cuil. à soupe de basilic frais, haché
crevettes entières, cuites et non décortiquées, pour la garniture

1 Rincez les moules à l'eau courante, froide, brossez-les et grattez-les soigneusement, puis enlevez les « barbes ». N'utilisez que les moules bien fermées, jetez les moules entrouvertes.

2 Faites chauffer l'huile dans une poêle à paella ou dans une grande poêle à fond épais, et faites revenir les cuisses de poulet 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réservez et gardez au chaud.

3 Faites frire l'oignon et l'ail dans la poêle avec le restant d'huile, pendant 2 à 3 minutes. Puis ajoutez les tomates, les poivrons, les petits pois et le paprika, et laissez cuire encore 3 minutes.

4 Ajoutez le riz dans la poêle, réintégrez le poulet avec le curcuma et la moitié du bouillon.

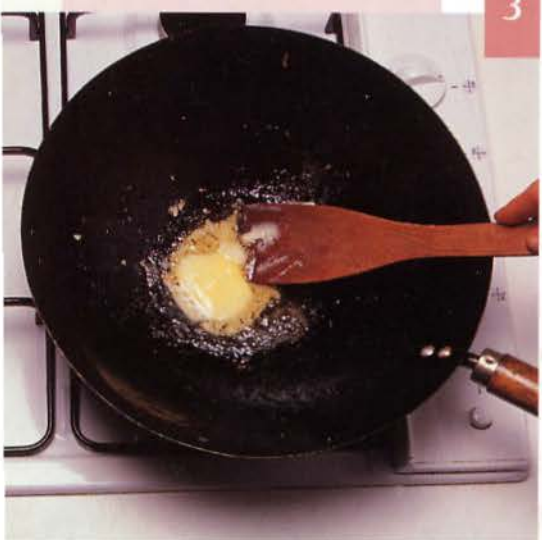
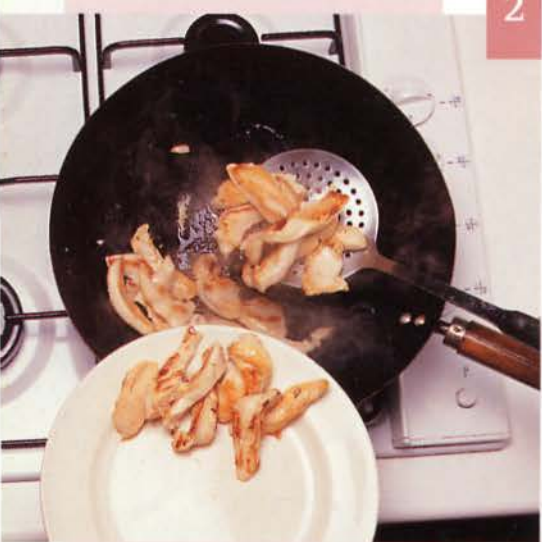
Portez à ébullition, puis laissez frémir en ajoutant du bouillon au fur et à mesure de son évaporation. Laissez mijoter 20 minutes, jusqu'à ce que le bouillon soit complètement absorbé et le riz encore légèrement croquant.

5 Placez les moules dans une grande casserole, dans 5 cm d'eau bouillante salée, couvrez et faites cuire pendant 5 minutes. Jetez les coquilles qui ne se sont pas ouvertes, puis ajoutez les moules au riz avec les crevettes. Salez et poivrez à volonté. Faites chauffer 2 à 3 minutes, jusqu'à un léger bouillonnement. Pressez le jus d'un des citrons verts sur la paella

6 Coupez en quartiers le citron vert restant et le citron, et disposez-les sur la paella. Parsemez de basilic, décorez avec les crevettes et servez.



Poulet Stroganov



1

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

450 g de blanc de poulet, sans la peau
4 cuil. à soupe de xérès sec
15 g de girolles séchées
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
25 g de beurre
1 oignon, épluché et coupé en rondelles
225 g de petits champignons de Paris, nettoyés et coupés en tranches
1 cuil. à soupe de paprika
1 cuil. à café de thym frais

125 ml de bouillon de volaille
150 ml de crème fraîche
sel et poivre noir du moulin
brins de thym frais, pour décorer
crème fraîche, riz ou nouilles aux œufs chinoises, pour accompagner

2

1 Coupez le poulet en languettes et réservez. Faites chauffer doucement le xérès dans une petite casserole, éloignez de la source de chaleur. Ajoutez les girolles et laissez tremper la préparation des autres ingrédients.

2 Faites chauffer le wok, ajoutez 1 cuillerée et demie à soupe d'huile et, quand elle est bien chaude, faites revenir le poulet à feu vif 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que la viande commence à prendre couleur. Sortez du wok à l'écumoire et réservez.

3 Mettez le reste de l'huile et le beurre à chauffer dans le wok, faites revenir doucement l'oignon 5 minutes. Puis ajoutez les champignons de Paris, faites cuire 5 minutes. Saupoudrez de paprika et de thym et faites revenir 30 secondes en remuant.

4 Ajoutez les girolles et leur liquide de trempage, puis versez le bouillon et remettez le poulet dans le wok. Faites cuire 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

5 Versez la crème fraîche et, quand tout est bien réchauffé, assaisonnez de sel et de poivre. Décorez de brins de thym frais et servez immédiatement avec 1 cuillerée à soupe de crème fraîche et du riz ou des nouilles chinoises.

Le bon truc

Pour réhydrater les champignons séchés, trempez-les dans une petite quantité de liquide très chaud mais non bouillant pendant 20 minutes au minimum. Ne jetez pas ce liquide, utilisez-le pour ne rien perdre du parfum des champignons.



Coquelets farcis

2



3



4



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

4 coquelets « prêts à cuire »
sel et poivre noir du moulin
1 citron, coupé en 4
450 g de pommes de terre
farineuses, épluchées et coupées
en carrés de 4 cm
1 cuil. à soupe de thym frais ou
de romarin
3 à 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
4 gousses d'ail, avec leur peau,
légèrement écrasées

8 tranches de bacon entrelardé
ou de jambon de Parme
125 ml de vin blanc
2 petits oignons blancs, épluchés
et coupés en tranches minces
2 cuil. à soupe de crème fraîche,
épaisse de préférence

tranches de citrons, pour décorer

1 Préchauffez le four à 220 °C (th. 7). Faites chauffer un plat à rôtir dans le four. Rincez l'intérieur des poulets et essuyez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez l'intérieur avec du sel, du poivre et quelques gouttes de citron. Placez un quartier de citron dans chaque coquelet.

2 Placez les pommes de terre dans une casserole d'eau légèrement salée et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez frémir jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres ; évitez un excès de cuisson. Faites-les égoutter et laissez tiédir. Parsemez-les des herbes hachées et versez, en mince filet, 2 à 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

3 À la cuillère, farcissez les coquelets avec la moitié des pommes de terre. Ne tassez pas trop la farce. Badigeonnez chaque coquelet d'huile et poivrez. Versez avec précaution une cuillerée d'huile dans le plat à rôtir chaud. Disposez

les coquelets dans le plat et entourez-les des pommes de terre restantes. Répartissez les gousses d'ail au-dessus.

4 Enfournez les coquelets et faites-les rôtir 30 minutes, jusqu'à ce que la peau soit dorée et croustillante. Posez délicatement les tranches de bacon sur chaque coquelet et continuez la cuisson environ 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le bacon soit grillé et les coquelets à point.

5 Disposez les coquelets et les pommes de terre sur un plat de service et recouvrez d'une feuille d'aluminium. Dégraissez le jus. Mettez le plat à rôtir sur feu moyen, ajoutez le vin blanc et les petits oignons blancs. Chauffer quelques minutes en raclant les sucs au fond du plat. Incorporez la crème fraîche en fouettant, et faites-la bouillonner 1 minute, jusqu'à ce qu'elle épaississe. Décorez les coquelets avec les quartiers de citron et servez-les accompagnés de la sauce.





Poulet rôti au safran



1



1



1

INGRÉDIENTS

Pour 4 à 6 personnes

1 poulet de 1,6 kg, si possible
fermier, préparé
75 g de beurre, ramolli
1 cuil. à café de filaments
de safran, légèrement grillés
zeste râpé de 1 citron
2 cuil. à soupe de persil plat
frais, haché
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
vierge extra
450 g d'oignons, épluchés
et coupés en quartiers

8 à 12 gousses d'ail, épluchées
1 cuil. à café de graines de cumin
1/2 cuil. à café de cannelle moulue
50 g de pignons
50 g de raisins de Smyrne
sel et poivre noir du moulin

brins de persil plat, pour décorer

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Du bout des doigts, séparez la peau du poulet de sa chair. Mélangez 50 g de beurre avec le safran, le zeste de citron et la moitié du persil jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Poussez la préparation sous la peau. Étalez-la du bout des doigts sur les blancs et le haut des cuisses. Tirez sur la peau du cou pour la tendre sur la poitrine et la ramener sous le poulet. Maintenez-la avec une brochette ou une pique à apéritif.

2 Faites chauffer l'huile d'olive et le beurre restant dans une grande poêle à fond épais et faites revenir les oignons et l'ail 5 minutes. Ajoutez les graines de cumin, la cannelle, les pignons, les raisins et faites cuire 2 minutes. Salez, poivrez et versez dans un plat à rôtir.

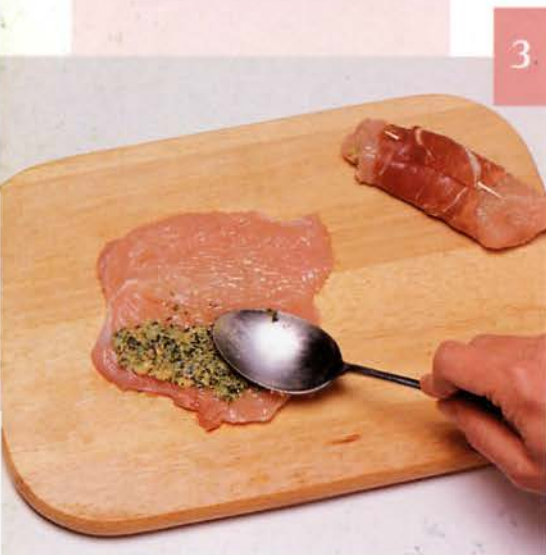
3 Placez le poulet, les blancs en bas, sur le lit d'oignons, mettez au four et faites cuire 45 minutes. Réduisez la température du four à 170 °C (th. 5). Retournez le poulet et remuez les oignons. Continuez la cuisson jusqu'à ce que le poulet soit bien doré et les oignons croustillants. Laissez reposer 10 minutes puis parsemez du reste de persil. Ajoutez les brins de persil pour la décoration et servez immédiatement avec les oignons et l'ail.



Roulades de dinde et riz au pesto



2



3



4

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

125 g de riz blanc cuit,
à température ambiante
1 gousse d'ail, épluchée et écrasée
1 à 2 cuil. à soupe de parmesan,
râpé
2 cuil. à soupe de sauce au pesto,
prête à l'emploi
2 cuil. à soupe de pignons,
légèrement grillés et concassés
4 escalopes de dinde, d'environ
150 g chacune
sel et poivre noir du moulin

4 tranches de jambon de Parme
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
50 ml de vin blanc
25 g de beurre doux, sortant
du réfrigérateur

épinards et pâtes,
pour accompagner

1 Placez le riz dans un saladier, avec l'ail, le parmesan, la sauce au pesto et les pignons. Mélangez les ingrédients et réservez.

2 Posez les escalopes de dinde sur une planche à découper et, avec un couteau bien aiguisé, coupez chaque escalope horizontalement sans aller jusqu'au bout. Ouvrez les escalopes en 2 et couvrez de papier sulfurisé. Aplatissez-les avec un rouleau à pâtisserie.

3 Salez et poivrez les escalopes. Répartissez la farce, en quantités égales, sur les escalopes. Repliez-les sur elles-mêmes pour retenir la farce, puis entourez chacune d'une tranche de jambon de Parme et fixez avec des piques à apéritif.

4 Faites chauffer l'huile dans une grande poêle, à feu moyen.

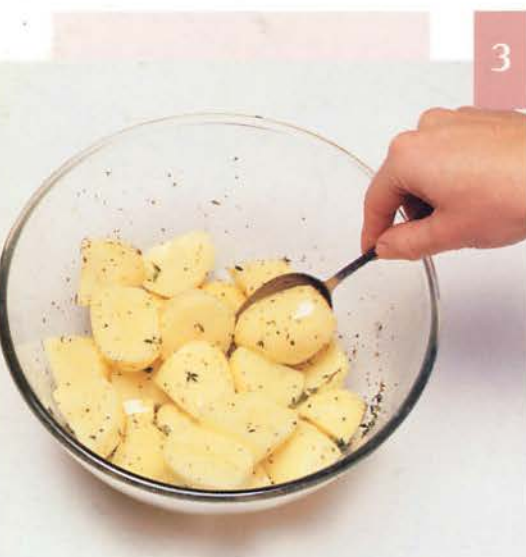
Faites dorer 5 minutes les escalopes sur une face. Retournez-les et laissez cuire encore 2 minutes. Poussez les escalopes sur le bord de la poêle et versez le vin. Laissez celui-ci bouillonner et s'évaporer. Ajoutez le beurre, par petites doses successives, en fouettant constamment, jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Ôtez les piques à apéritif, puis servez les escalopes nappées de la sauce et accompagnées des épinards ou des pâtes.

Un peu d'info

Traditionnellement, le jambon de Parme est enrobé de sel pendant un mois avant d'être accroché et laissé sécher pendant un an. Coupé en tranches fines, on le consomme le plus souvent cru, mais il est aussi délicieux légèrement grillé.



Poulet rôti aux pommes de terre



3



4



4

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

1 poulet fermier de 1,4 kg à 1,8 kg
1 citron, coupé en 2
1 oignon, épluché et coupé en 4
50 g de beurre, ramolli
sel et poivre noir du moulin
1 kg de pommes de terre,
épluchées et coupées en 4
3 à 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
vierge extra

1 cuil. à soupe d'origan séché,
en poudre
1 cuil. à café de feuilles de thym
frais
2 cuil. à soupe de thym frais,
haché
feuilles de sauge fraîche,
pour décorer

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Rincez le poulet et essuyez-le soigneusement, intérieur et extérieur, avec du papier absorbant. Frottez le poulet sur toute sa surface avec les moitiés de citron, puis pressez le jus dessus et à l'intérieur. Placez les demi-citrons à l'intérieur avec les quartiers d'oignon.

2 Étalez le beurre ramolli sur tout le corps du poulet, salez et poivrez, puis placez le poulet sur le dos, dans un grand plat à rôtir.

3 Faites sauter les pommes de terre dans l'huile, salez et poivrez à volonté, ajoutez l'origan séché et le thym frais. Disposez les pommes de terre autour du poulet avec leur huile, versez avec précaution 150 ml d'eau à une extrémité du plat, en évitant de recouvrir l'huile.

4 Enfournez et laissez rôtir 25 minutes. Baissez la

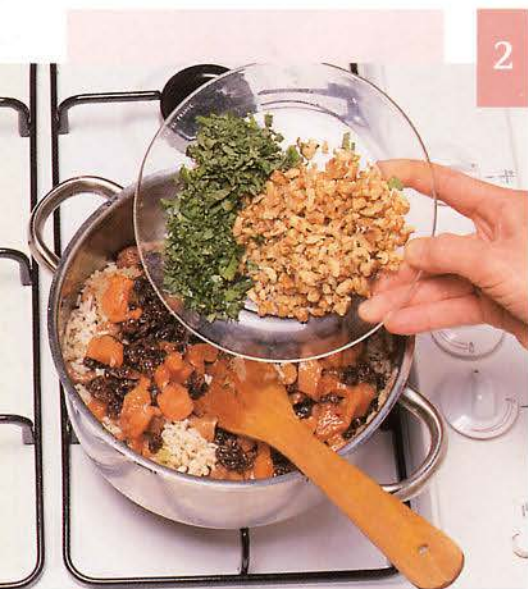
température du four à 190 °C (th. 6) et retournez le poulet. Remuez les pommes de terre, parsemez-les de la moitié des herbes fraîches et arrosez de jus le poulet et les pommes de terre. Continuez la cuisson 1 heure, jusqu'à ce que le poulet soit cuit, en arrosant de temps en temps. Si le jus s'évapore complètement, ajoutez un peu d'eau. Le poulet est cuit quand on pique la cuisse avec une brochette et que le jus en coule clair.

5 Posez le poulet sur une planche à découper et laissez-le reposer 5 minutes, recouvert d'une feuille de papier d'aluminium. Remettez les pommes de terre au four pendant ce temps-là.

6 Découpez le poulet et posez les morceaux sur un grand plat de service résistant à la chaleur. Disposez les pommes de terre autour du poulet et arrosez avec le reste de jus. Parsemez du restant d'herbes fraîches et servez.



Coquelets farcis à l'aigre-doux



2



3



4

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

Pour la farce au riz

225 ml de porto
125 g de raisins secs
125 g d'abricots secs, émincés
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon moyen, épluché et finement haché
1 branche de céleri, nettoyée et coupée en lamelles
2 gousses d'ail, épluchées et finement hachées
1 1/2 cuil. à café d'épices mélangées
1 cuil. à café d'origan séché
1 cuil. à café de menthe ou de basilic séchés
225 g de marrons en conserve, nature, hachés
200 g de riz long blanc, cuit
zeste râpé et jus de 2 oranges
350 ml de bouillon de volaille

50 g de cerneaux de noix, légèrement grillés et concassés
2 cuil. à soupe de menthe fraîche, hachée
2 cuil. à soupe de persil frais, haché
sel et poivre noir du moulin

6 coquelets « prêts à cuire »
50 g de beurre, fondu

herbes fraîches et tranches d'orange, pour décorer

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pour farce, placez le porto, les raisins secs et les abricots dans un saladier et laissez macérer 15 minutes. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajoutez l'oignon et le céleri, et faites cuire 4 minutes. Ajoutez l'ail, les épices, les herbes et les marrons, laissez cuire 4 minutes en remuant. Versez le riz, le bouillon et la moitié du jus et du zeste d'orange. Laissez frémir 5 minutes, jusqu'à ce que les ingrédients aient absorbé presque tout le jus.

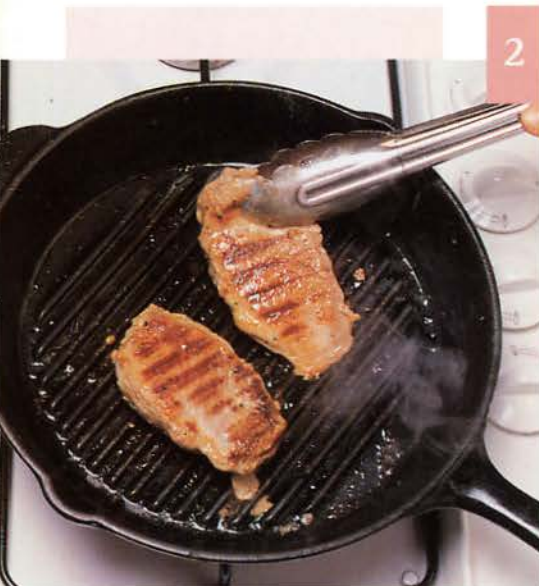
2 Égouttez les raisins et les abricots, réservez le porto. Incorporez les fruits au riz, avec les noix, la menthe, le persil, le sel et le poivre, remuez et laissez cuire 2 minutes. Retirez du feu et laissez refroidir.

3 Salez et poivrez l'intérieur des coquelets. Garnissez-les de farce. Liez les pattes et rabattez le croupion. Faites des boulettes avec le reste de farce.

4 Posez les coquelets et les boulettes dans un plat à rôtir, et badigeonnez-les de beurre fondu. Arrosez avec le beurre, le jus et le zeste d'orange restants et le porto. Enfournez et faites rôtir 50 minutes en arrosant toutes les 15 minutes, jusqu'à ce que les coquelets soient dorés. Transférez sur un plat de service, recouvrez de papier d'aluminium et laissez reposer. Puis arrosez avec la sauce. Décorez avec les herbes et les tranches d'orange.



Canard aux baies rouges



2

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

4 magrets de canard
d'environ 170 g chacun
sel et poivre noir du moulin
1 cuil. à café d'huile de tournesol

Pour la sauce

jus de 1 orange
1 feuille de laurier
3 cuil. à soupe de gelée
de groseilles
150 g de fruits rouges assortis,
frais ou surgelés

2 cuil. à soupe d'airelles
ou de cerises séchées
1/2 cuil. à café de sucre roux
1 cuil. à soupe de vinaigre
balsamique
1 cuil. à café de menthe fraîche,
ciselée

menthe fraîche, pour décorer

pommes de terre et haricots verts
cuits, pour accompagner



3

1 Retirez la peau des magrets
de canard, salez et poivrez.
Graissez légèrement une poêle
à grillade et faites-la chauffer
jusqu'à ce qu'elle fume.

2 Faites griller le canard
5 minutes à feu moyen.
La chair doit être bien dorée.
Retournez les filets de canard puis
continuez la cuisson 2 minutes.
Baissez le feu et laissez cuire encore
5 à 8 minutes jusqu'à cuisson
complète. Le centre doit rester
légèrement rose. Retirez-les
de la poêle et gardez au chaud.

5



3 Durant la cuisson du canard,
préparez la sauce. Dans une
petite casserole, mélangez le jus
d'orange, le laurier, la gelée de
groseilles, les fruits rouges, les airelles
ou les cerises séchées et le sucre.
Versez aussi le jus de cuisson du
canard. Portez à ébullition, et laissez
mijoter 4 à 5 minutes à feu doux

sans couvrir, le temps que les fruits
mollissent.

4 Retirez la feuille de laurier.
Ajoutez le vinaigre
et la menthe, salez et poivrez.

5 Découpez les magrets
en tranches, dans la largeur,
et disposez-les sur des assiettes de
service. Nappez-les de sauce aux
fruits rouges et décorez de menthe
fraîche. Servez aussitôt avec les
pommes de terre et les haricots
verts en accompagnement.

Un peu d'info

Il est recommandé de servir les
magrets de canards légèrement
rosés au centre. En revanche
les canards entiers doivent être
bien cuits.



Suprêmes de pintade normande



2

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

4 suprêmes de pintade, de 150 g chacun, sans la peau (filets)
1 cuil. à soupe de farine
3 cuil. à café d'huile de tournesol
1 oignon, pelé et finement coupé
1 gousse d'ail, pelée et écrasée
1 cuil. à café de thym frais
150 ml de cidre brut
sel et poivre noir du moulin
3 cuil. à soupe de calvados

Pour les pommes caramélisées

15 g de beurre
2 pommes rouges, découpées en quartiers sans le trognon et finement coupées
1 cuil. à café de sucre

thym frais, pour décorer



4

1 Farinez légèrement les suprêmes de pintade.

jusqu'à ce qu'elle épaississe et ait réduit de moitié.

2 Chauffez 2 cuillerées à café d'huile dans une grande sauteuse antiadhésive et faites-les brunir 2 à 3 minutes de chaque côté. Réservez.

3 Dans la même sauteuse, chauffez le reste de l'huile et ajoutez l'oignon et l'ail. Faites dorer à feu moyen 10 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et commencent à changer de couleur.

4 Ajoutez le thym et le cidre. Remettez les morceaux de pintade dans la sauteuse, salez, poivrez. Couvrez et laissez mijoter à feu doux 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soient cuits.

6 Pendant ce temps, préparez les pommes caramélisées. Faites fondre le beurre dans une poêle à revêtement antiadhésif, disposez les pommes en une couche et arrosez-les de sucre. Faites cuire jusqu'à ce que les pommes soient tendres et commencent à se caraméliser. Durant la cuisson, retournez-les une fois.

7 Faites chauffer le calvados à feu doux dans une louche ou une petite casserole. Grattez ensuite une allumette et enflammez le calvados. Laissez les flammes s'éteindre d'elles-mêmes, puis incorporez l'alcool à la sauce.

5 Réservez les suprêmes au chaud. Portez la sauce à ébullition

8 Servez la pintade nappée de sauce et entourée de pommes caramélisées et de thym frais.



7



Faisan garni aux myrtilles



1



2



5

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

3 échalotes, épluchées
et grossièrement hachées
2 brins de sauge, grossièrement
hachés
1 feuille de laurier
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 citron non traité, coupé
en 2
sel et poivre noir du moulin
2 faisans ou pintades
125 g de myrtilles

4 tranches de jambon de Parme
ou de lard
125 ml de vermouth ou de vin
blanc sec
200 ml de bouillon de poule
3 cuil. à soupe de crème fraîche
épaisse ou de beurre (facultatif)
1 cuil. à soupe de cognac

pommes de terre sautées,
pour accompagner

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6), 10 minutes avant la cuisson. Préparez la marinade, placez les échalotes, la sauge et la feuille de laurier dans un saladier avec l'huile et le jus de citron. Salez et poivrez. Glissez chaque moitié de citron pressée à l'intérieur des volailles avec 75 g de myrtilles, puis badigeonnez-les avec la marinade et laissez reposer 2 à 3 heures, en arrosant de temps en temps.

2 Sortez les volailles de la marinade et recouvrez-les de 2 tranches de jambon de Parme. Attachez les pattes avec de la ficelle et placez-les dans un plat à rôtir. Arrosez de marinade et ajoutez le vermouth ou le vin blanc sec. Mettez au four et faites rôtir 1 heure jusqu'à ce que les volailles soient cuites et dorées. Pour vérifier la cuisson, piquez la cuisse avec un couteau pointu ou une brochette ; il ne doit pas s'écouler de sang mais un jus clair.

3 Transférez les volailles dans un grand plat de service, enlevez les ficelles et couvrez de papier aluminium. Dégraissez la sauce dans le plat et mettez celui-ci à chauffer sur feu moyen.

4 Versez le bouillon dans le plat à rôtir et portez à ébullition. Laissez bouillonner pour que le jus réduise un peu. Incorporez la crème ou le beurre (facultatif) et laissez frémir jusqu'à épaississement, sans cesser de mélanger. Ajoutez le cognac, versez la sauce dans une saucière. Ajoutez les 50 g de myrtilles qui restent et tenez au chaud.

5 Coupez chaque faisan en 2 avec un couteau à découper bien aiguisé et disposez-les sur le plat de service avec le jambon de Parme croustillant. Servez immédiatement avec les pommes de terre sautées et la sauce.



Faisan mariné à la sauge et polenta grillée



3



4



6

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

3 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
1 cuil. à soupe de sauge ou de romarin frais, haché
1/2 cuil. à café de cannelle moulue
zeste râpé de 1 orange
sel et poivre noir du moulin
8 blancs de faisan ou de pigeon ramier
600 ml d'eau

125 g de polenta « prête à cuire »
2 cuil. à soupe de beurre, en petits dés
40 g de parmesan râpé
1 à 2 cuil. à soupe de persil frais, haché
salade panachée, pour accompagner

1 Préchauffez le gril juste avant la cuisson. Faites chauffer 2 cuillerées d'huile d'olive dans une poêle. Mélangez la sauge ou le romarin haché, la cannelle et le zeste d'orange. Salez et poivrez à votre goût.

2 Placez les blancs de faisan dans un grand plat, versez l'huile aromatisée et laissez mariner en tournant de temps en temps.

3 Portez l'eau à ébullition, avec 1 cuillerée à café de sel, dans une grande casserole à fond épais. Versez la polenta lentement et régulièrement en battant au fur et à mesure. Baissez le feu et laissez frémir 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que la polenta ait épaissi. Remuez en permanence.

4 Incorporez le beurre et le parmesan dans la polenta, le persil et un peu de poivre. Mélangez.

5 Mettez la polenta dans un plat à rôtir antiadhésif légèrement huilé et étalez-la en une couche d'environ 2 cm d'épaisseur. Laissez refroidir, puis placez le plat dans le réfrigérateur environ 1 heure.

6 Retournez la polenta sur une surface froide. Coupez-la en carrés de 10 cm de côté. Badigeonnez-les d'huile d'olive et placez-les sous le gril du four 2 à 3 minutes de chaque côté, pour qu'ils soient dorés et croustillants. Puis recoupez les carrés en diagonale et gardez-les au chaud.

7 Placez les blancs marinés sous le gril pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Retournez une fois en cours de cuisson. Servez immédiatement avec les triangles de polenta et la salade panachée.



Poulet poché sauce aux herbes



INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

6 blancs de poulet de 175 g
chacun
600 ml de bouillon de poule

Pour la sauce aux herbes

2 gousses d'ail, épluchées
et hachées
4 cuil. à soupe de persil frais,
haché
3 cuil. à soupe de menthe
fraîche, hachée
2 cuil. à café de câpres
2 cuil. à soupe de cornichons,
hachés (facultatif)

2 ou 3 filets d'anchois à l'huile
d'olive, égouttés et finement
hachés (facultatif)

1 poignée de feuilles de roquette,
hachées (facultatif)

2 cuil. à soupe de jus de citron
ou de vinaigre de vin rouge

125 ml d'huile d'olive vierge extra
sel et poivre noir du moulin

brins de menthe, pour décorer

légumes frais, pour accompagner

1 Placez les blancs de poulet avec le bouillon dans une grande poêle et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez frémir 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les blancs soient cuits. Laissez refroidir dans le bouillon.

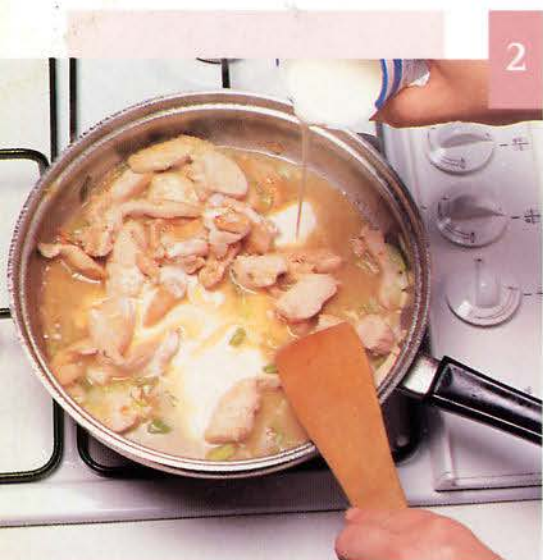
2 Pour la sauce aux herbes, hachez finement les gousses d'ail au robot. Ajoutez le persil et la menthe, utilisez la position intermédiaire et hachez en 2 ou 3 pressions. Ajoutez les câpres et, éventuellement, les cornichons, les anchois et la roquette. Hachez de nouveau en 2 à 3 pressions, jusqu'à ce que la sauce ait une texture homogène.

3 Versez le jus de citron ou le vinaigre dans le robot, en position continue, puis l'huile d'olive en filet léger et régulier, jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Transférez dans un grand saladier de service et réservez.

4 Coupez chaque blanc de poulet en tranches épaisses et disposez-les en éventail sur les assiettes de service. Arrosez de sauce aux herbes. Décorez de brins de menthe et servez immédiatement avec les légumes frais.



Poulet aux asperges et tagliatelles



2

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

275 g d'asperges fraîches
50 g de beurre
4 oignons blancs, grossièrement hachés
350 g de blancs de poulet, sans la peau, coupés en tranches fines
2 cuil. à soupe de vermouth blanc
2 cuil. à soupe de ciboulette, hachée

300 ml de crème fraîche épaisse
400 g de tagliatelles fraîches
50 g de parmesan ou de pecorino râpé
ciboulette ciselée, pour décorer
parmesan, pour accompagner (facultatif)



3

1 À l'aide d'un économe, épluchez superficiellement les asperges et faites-les cuire dans de l'eau bouillante légèrement salée pendant 2 à 3 minutes, le temps qu'elles soient juste tendres. Égouttez-les et faites-les refroidir sous l'eau froide, puis coupez-les en tronçons de 4 cm et réservez.

« al dente ». Égouttez-les et ajoutez-les au poulet et à la sauce à la crème.

4 Mélangez bien les pâtes dans la sauce. Ajoutez le reste de ciboulette hachée et le parmesan, tournez à nouveau. Décorez de ciboulette ciselée et servez immédiatement avec du parmesan râpé si vous le désirez.



4

2 Faites fondre le beurre dans une grande poêle et faites revenir les oignons et le poulet 4 minutes. Versez le vermouth et laissez réduire jusqu'à évaporation complète du liquide. Ajoutez la moitié de la ciboulette et la crème. Faites cuire à feu doux 5 à 7 minutes jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et légèrement réduit, et que le poulet soit moelleux.

3 Portez à ébullition une grande casserole d'eau légèrement salée et faites cuire les tagliatelles 4 à 5 minutes, le temps qu'elles soient

Une question de goût

Les pâtes qui viennent d'être confectionnées cuisent en 30 à 60 secondes. Elles sont cuites quand elles remontent à la surface de l'eau. Les pâtes fraîches achetées dans le commerce sont cuites en 2 à 3 minutes. Les pâtes sèches demandent une cuisson plus longue. Suivez les consignes de cuisson indiquées sur l'emballage.





Poulet rôti et pommes de terre Hasselback au romarin



1



1



3

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

8 pommes de terre moyennes,
de taille égale, épluchées
3 grandes branches de romarin
frais
1 cuil. à soupe d'huile
sel et poivre noir du moulin
350 g de mini-panais, épluchés
350 g de mini-carottes, épluchées
350 g de mini-poireaux, nettoyés

75 g de beurre
zeste finement haché de 1 citron,
de préférence non traité
1 poulet de 1,6 kg

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7), environ 15 minutes avant la cuisson. Posez une baguette chinoise de chaque côté d'une pomme de terre et, avec un couteau bien aiguisé, faites une incision. Arrêtez-vous en atteignant les baguettes et veillez à ne pas traverser complètement la pomme de terre. Pratiquez ces entailles à 5 mm d'intervalle, sur toute la longueur. Écartez délicatement 2 à 4 tranches et glissez quelques branches de romarin. Répétez l'opération pour chaque pomme de terre. Badigeonnez d'huile au pinceau, salez et poivrez.

2 Placez les pommes de terre dans un grand plat à rôtir. Disposez tous les mini-légumes autour des pommes de terre, et placez sur le plat une grille métallique ou un trépied.

3 Battez ensemble le beurre et le zeste de citron, et assaisonnez à volonté. Pommadez le poulet avec le beurre au citron et posez-le sur la grille au-dessus des légumes.

4 Enfournez et laissez rôtir 1 h 40, en arrosant le poulet et les légumes de temps à autre, jusqu'à cuisson complète. Le jus doit alors couler clair quand on pique la cuisse du poulet avec une brochette. Placez le poulet sur un plat de service préchauffé, disposez les légumes autour et servez immédiatement.

Un peu d'info

Les pommes de terre Hasselback doivent leur nom à un restaurant de Stockholm. Les baguettes permettent d'inciser les pommes de terre à la bonne profondeur pour qu'elles se déploient en éventail lors de la cuisson.

Vous pouvez ajouter une jolie touche dorée aux pommes de terre en mélangeant à l'huile 1/4 cuil. à café de curcuma ou de paprika en poudre.



Poulet à la mexicaine

2



5



7



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

1,4 kg de blanc de poulet
3 cuil. à soupe de farine
1/2 cuil. à café de paprika
en poudre
sel et poivre noir du moulin
2 cuil. à café d'huile
1 petit oignon, pelé
et finement coupé
1 piment rouge, épépiné
et finement coupé
1/2 cuil. à café de cumin
en poudre
1/2 cuil. à café d'origan séché
300 ml de bouillon de volaille
ou de légumes

1 poivron vert, épépiné
et finement coupé
2 cuil. à café de cacao en poudre
1 cuil. à soupe de jus de citron vert
2 cuil. à soupe de miel liquide
3 cuil. à soupe de yaourt nature
maigre

rondelles de citron vert,
piments rouges finement coupés
et origan frais, pour décorer

riz cuit et salade verte,
pour accompagner

1 Retirez la peau du poulet avec un couteau.

2 Dans un saladier, mélangez la farine, le paprika, le sel et le poivre. Roulez-y les morceaux de poulet et, si nécessaire, secouez-les pour enlever l'excès de farine.

3 Chauffez l'huile dans une sauteuse antiadhésive. Faites dorer le poulet des deux côtés. Disposez sur une assiette et réservez.

4 Dans cette même sauteuse, faites cuire l'oignon et le piment rouge 5 minutes jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Remuez de temps en temps.

5 Incorporez le cumin et l'origan et poursuivez la cuisson 1 minute. Versez le bouillon et portez à ébullition.

6 Disposez le poulet dans la sauteuse, couvrez et faites cuire 40 minutes. Ajoutez le poivron vert et laissez mijoter 10 minutes jusqu'à cuisson uniforme du poulet. Avec une écumoire, retirez le poulet et le poivron que vous gardez au chaud dans un plat de service.

7 Mélangez le cacao en poudre avec 1 cuillerée à soupe d'eau chaude. Incorporez-le à la sauce et portez le tout à ébullition jusqu'à épaississement et évaporation d'un tiers de la sauce. Ajoutez le jus de citron vert, le miel et le yaourt.

8 Nappez le poulet et le poivron avec la sauce et décorez de rondelles de citron vert, parsemez de piment et d'origan. Servez aussitôt, avec du riz et de la salade verte.



Escalopes de dinde au vin de Marsala



1

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

4 escalopes de dinde d'environ
150 g chacune
25 g de farine
1/2 cuil. à café de thym séché
sel et poivre noir du moulin
1 à 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
125 g de cresson

40 g de beurre
225 g de champignons nettoyés,
et coupés en quartiers
50 ml de vin de Marsala sec
50 ml de bouillon de poule
ou d'eau



2

1 Placez chaque tranche de dinde entre 2 feuilles de papier sulfurisé et aplatissez-la au maillet ou au rouleau pour obtenir une escalope de 3 mm d'épaisseur. Versez la farine dans un plat peu profond, ajoutez le thym, salez, poivrez et mélangez. Farinez chaque escalope sur les deux faces et réservez.

2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, ajoutez le cresson et faites-le sauter 2 minutes. Salez et poivrez. Avec une écumoire, transférez-le dans une assiette et gardez-le au chaud.



4

3 Ajoutez la moitié du beurre dans la poêle et, dès qu'il est fondu, ajoutez les champignons. Faites-les sauter 4 minutes, le temps qu'ils se colorent. Sortez-les de la poêle et réservez.

4 Ajoutez le reste du beurre et, en plusieurs fois si nécessaire, faites cuire les escalopes farinées 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites à point. Ajoutez le reste de l'huile si besoin est. Sortez-les de la poêle et gardez au chaud.

5 Versez le vin de Marsala dans la poêle, ajoutez le bouillon ou l'eau et portez à ébullition sur feu vif. Assaisonnez légèrement.

6 Remettez les escalopes et refaites chauffer doucement jusqu'à frémissement vif. Répartissez le cresson chaud sur les 4 assiettes de service.

7 Disposez 1 escalope sur chaque lit de cresson. Arrosez de la sauce aux champignons et au vin de Marsala. Servez immédiatement.



Risotto de poulet au vin blanc



2

INGRÉDIENTS

Pour 4 à 6 personnes

2 cuil. à soupe d'huile
125 g de beurre doux
2 échalotes, épluchées
et finement hachées
300 g de riz arborio
600 ml de vin blanc sec
750 ml de bouillon de volaille,
chaud
350 g de blanc de poulet,
sans la peau, émincé

50 g de parmesan, râpé
2 cuil. à soupe d'aneth ou de persil
frais, haché
sel et poivre noir du moulin



3

1 Faites chauffer l'huile et la moitié du beurre dans une grande casserole à fond épais, à feu moyen. Ajoutez les échalotes et faites-le fondre 2 minutes en remuant fréquemment. Versez le riz, laissez cuire 2 à 3 minutes en remuant, jusqu'à ce que les grains soient translucides et enrobés d'huile.

2 Versez la moitié du vin, qui va bouillonner et s'évaporer rapidement. Continuez la cuisson en remuant sans cesse, jusqu'à ce que le vin soit absorbé. Ajoutez une louche de bouillon chaud et laissez mijoter jusqu'à absorption complète. Incorporez délicatement l'émincé de poulet.

3 Continuez à incorporer le bouillon, louche par louche, en le laissant s'évaporer entre deux louches. Ne laissez surtout pas le riz cuire à sec. Cette opération durera environ 20 minutes. Le risotto doit avoir une consistance crémeuse et

le riz doit être tendre mais encore un peu croquant sous la dent.

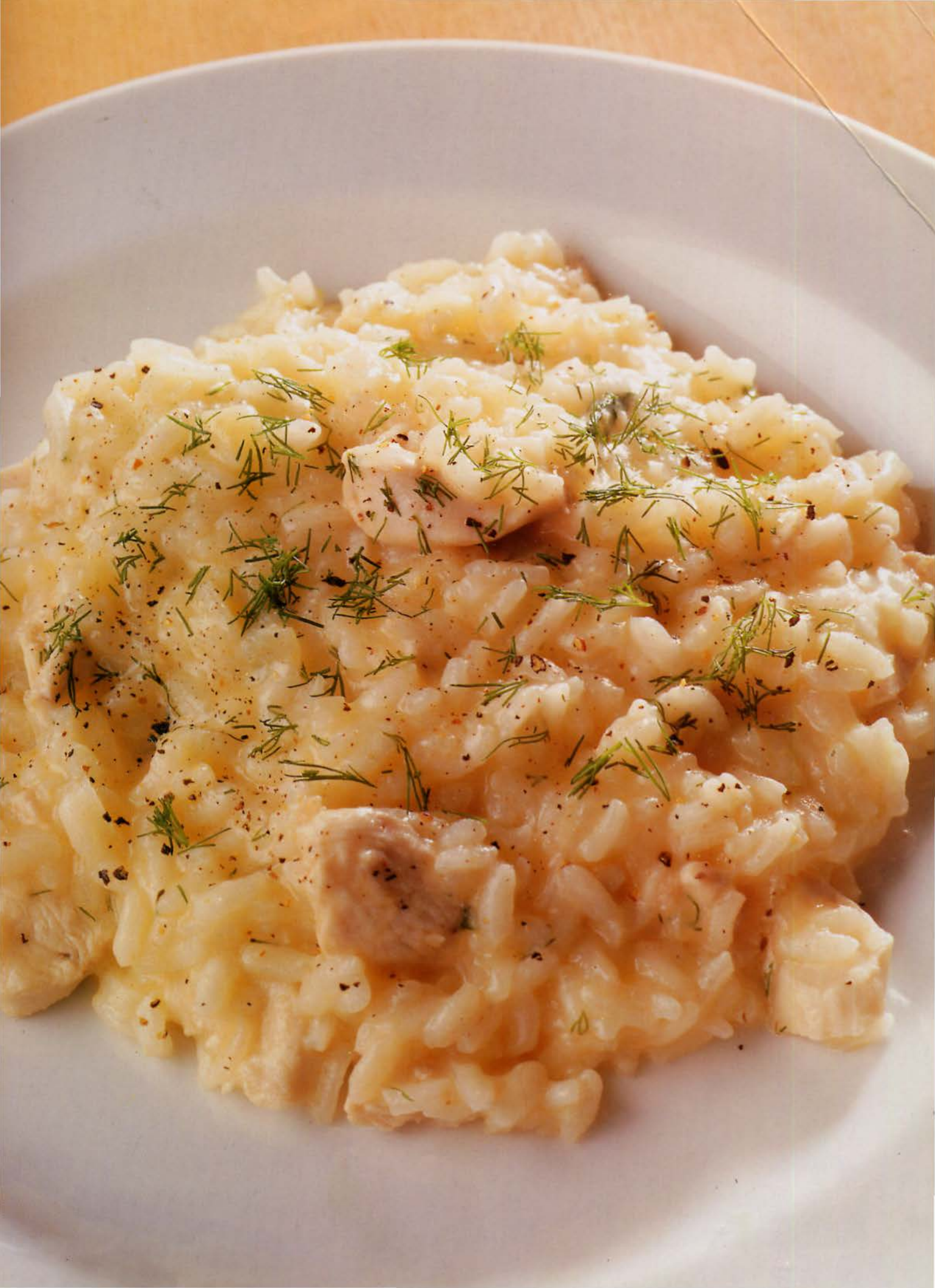
4 Incorporez le reste de vin en remuant et laissez cuire 2 à 3 minutes. Retirez le risotto du feu et incorporez le reste de beurre, le parmesan et la moitié des herbes hachées, remuez. Salez et poivrez à volonté. Versez dans des assiettes creuses préchauffées et parsemez du reste d'herbes hachées. Servez immédiatement.



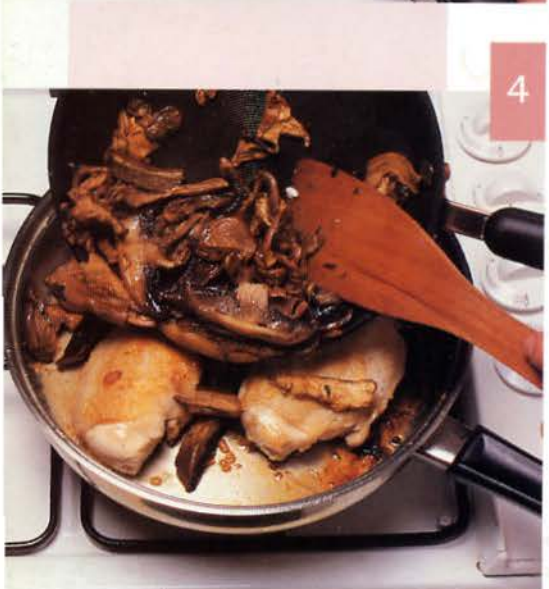
4

Le bon truc

Laissez mijoter le bouillon destiné au risotto dans une casserole séparée, de façon à ce qu'il soit frémissant quand vous le versez dans le riz. Ainsi la température de la préparation restera constante, ce qui est essentiel pour obtenir une consistance crémeuse parfaite.



Poulet à la crème et aux champignons



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
4 blancs de poulet, fermier
de préférence
2 gousses d'ail, épluchées
et pressées
150 ml de vermouth
ou de vin blanc sec
sel et poivre noir du moulin
25 g de beurre

450 g de champignons de Paris
ou de champignons des bois,
nettoyés et coupés en fines
lamelles
1 cuil. à soupe d'origan frais, haché

brins de basilic frais, pour décorer

riz, pour accompagner

1 Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à fond épais, posez les blancs de poulet côté peau et faites cuire 10 minutes le temps qu'ils soient bien colorés. Sortez-les de la poêle et réservez-les. Ajoutez l'ail et faites-le revenir dans le jus 1 minute.

2 Versez le vermouth ou le vin blanc sec dans la poêle. Salez et poivrez. Disposez le poulet dans la poêle. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez frémir environ 20 minutes jusqu'à ce que les blancs soient moelleux.

3 Faites chauffer le beurre dans une autre grande poêle et ajoutez les champignons. Faites-les revenir environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres.

4 Versez les champignons et leur jus sur le poulet. Assaisonnez et ajoutez l'origan haché. Faites cuire encore 1 minute en remuant doucement. Mettez dans un grand plat de service. Décorez de basilic frais. Servez immédiatement avec le riz.

Une question de goût

Les champignons des bois peuvent être faciles à trouver dans certaines régions de France.

Frais, dans le commerce, ils peuvent néanmoins être assez coûteux.

Vous pouvez les remplacer par des champignons de Paris frais ou des champignons mélangés et 15 g de cèpes séchés réhydratés.



Poulet braisé aux aubergines



1



2



3

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

3 cuil. à soupe d'huile végétale
6 blancs de poulet
2 grosses aubergines, épluchées
et coupées en dés
4 gousses d'ail, écrasées
2 cuil. à café de gingembre frais,
pelé et râpé
900 ml de bouillon de légumes
2 cuil. à soupe de haricots noirs
chinois, en bocal

2 cuil. à soupe de sauce de soja
6 petits oignons blancs, coupés
en diagonale
1 cuil. à soupe de Maïzena
1 cuil. à soupe d'huile de sésame

vert de petits oignons blancs,
pour décorer

nouilles ou riz, pour accompagner

1 Faites chauffer un wok, ou une grande poêle. Ajoutez l'huile. Quand elle est bien chaude, faites cuire les blancs de poulet à feu assez vif 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés de toutes parts. Transvasez-les dans un grand plat. Gardez-les au chaud.

2 Mettez les aubergines dans le wok. Faites-les cuire à feu vif 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées en remuant de temps en temps. Ajoutez l'ail et le gingembre. Prolongez la cuisson de 1 minute.

3 Remettez le poulet dans le wok. Versez le bouillon, puis ajoutez les haricots noirs et la sauce de soja. Portez à ébullition, puis faites mijoter 20 minutes jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Ajoutez les petits oignons blancs au bout de 10 minutes.

4 Délayez la Maïzena dans 2 cuillerées à soupe d'eau. Versez-la

dans le wok et laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe. Incorporez l'huile de sésame. Faites chauffer 30 secondes, puis retirez du feu. Décorez avec le vert des oignons blancs et servez avec du riz ou des nouilles.

Une question de goût

Pour préparer vous-même du bouillon de légumes à la chinoise, coupez grossièrement 1 oignon, 2 branches de céleri et 2 carottes. Mettez le tout dans une grande casserole avec quelques champignons shiitake séchés et des rondelles de gingembre frais. Ajoutez 1,4 litre d'eau froide. Amenez à ébullition. Couvrez partiellement et laissez mijoter 30 minutes. Faites refroidir, puis passez à travers un tamis fin. Jetez les légumes. Conservez ce bouillon au réfrigérateur.



Faisan sauté aux champignons



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

25 g de beurre
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 petits faisans, de préférence
des poules faisanes, coupées
en 2
8 échalotes, épluchées
300 g de champignons de Paris,
nettoyés et coupés en fines
lamelles
2 à 3 brins de thym frais
ou de romarin, effeuillés
300 ml de vin rouge fruité

300 ml de bouillon de poule, chaud
1 cuil. à soupe de farine de maïs
2 cuil. à soupe de vinaigre
balsamique
2 cuil. à soupe de gelée
de groseille
2 cuil. à soupe de persil plat frais,
haché
sel et poivre noir du moulin

thym frais en branches,
pour décorer

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites chauffer le beurre et l'huile dans une grande casserole ou une poêle. Ajoutez les faisans coupés en deux et les échalotes, en plusieurs fois si nécessaire, et faites dorer 10 minutes. Secouez la casserole pour napper les échalotes. Transférez le tout dans une cocotte suffisamment grande pour tout poser au fond en une seule couche. Mettez les champignons et le thym dans la casserole et faites cuire 2 à 3 minutes, le temps qu'ils commencent à se colorer. Transférez-les dans la cocotte avec le faisan.

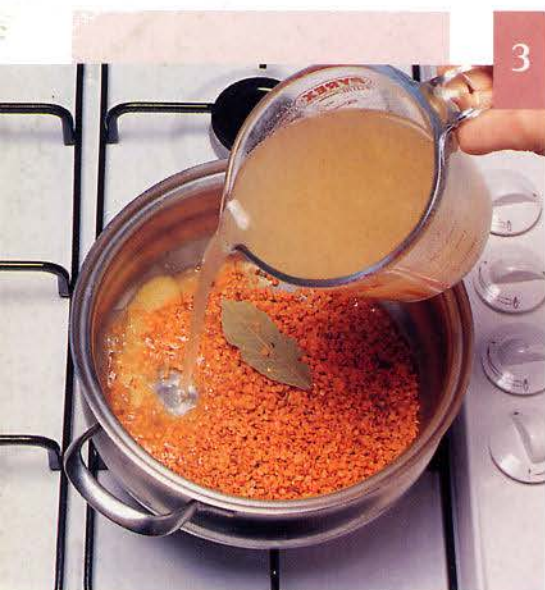
2 Faites dissoudre les sucs de cuisson en versant le vin dans la casserole. Portez-le à ébullition tout en remuant.

Laissez-le réduire de moitié. Versez le bouillon et portez de nouveau à ébullition, puis versez sur le faisan. Couvrez et faites cuire au four 50 minutes jusqu'à ce que le faisan soit tendre. Transférez les moitiés de faisan et les légumes dans un grand plat de service. Mettez la cocotte sur feu moyen.

3 Dégraissez et portez à ébullition. Incorporez la farine de maïs, le vinaigre, la gelée de groseille et mélangez. Faites bouillir pour que la sauce réduise et épaississe légèrement. Ajoutez le persil. Salez et poivrez. Versez la sauce sur les faisans, décorez de brins de thym frais et servez immédiatement.



Curry de poulet



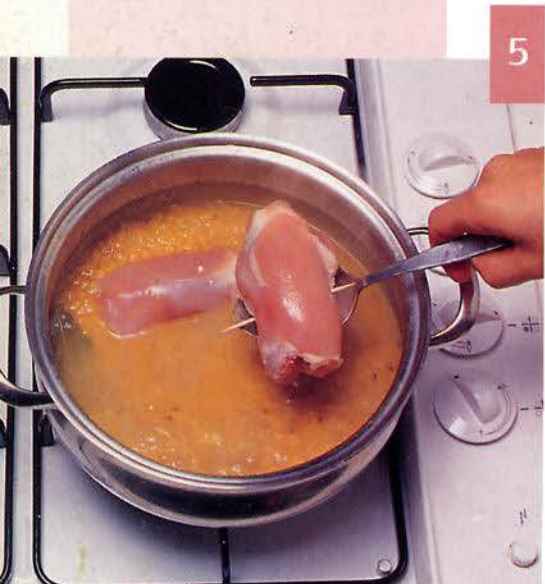
3

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

125 g de lentilles rouges
 1/2 cuil. à café de graines
 de cumin
 2 cuil. à café de coriandre
 en poudre
 2 cuil. à café de pâte de curry
 mi-forte
 1 feuille de laurier
 1 lamelle de zeste de citron
 600 ml de bouillon de volaille
 ou de légumes

8 blancs de poulet, sans la peau
 175 g d'épinards en branches,
 nettoyés et finement coupés
 1 cuil. à soupe de coriandre
 fraîche, ciselée
 2 cuil. à café de jus de citron
 sel et poivre noir du moulin
 riz et yaourt nature maigre,
 pour accompagner



5

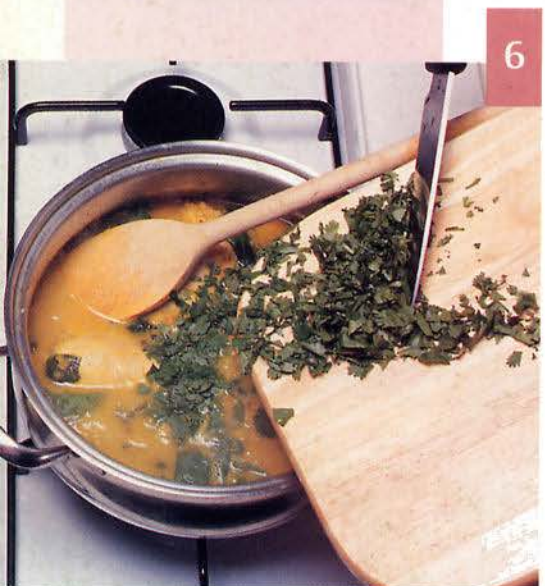
1 Placez les lentilles dans une passoire et rincez-les abondamment sous l'eau froide.

2 Dans une grande sauteuse, sans matière grasse, grillez les graines de cumin et de coriandre environ 30 secondes. Ajoutez la pâte de curry et mélangez.

3 Ajoutez les lentilles, le laurier, le zeste de citron, puis versez le bouillon.

6 Ajoutez les épinards et poursuivez la cuisson 25 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et la sauce plus épaisse.

7 Retirez la feuille de laurier et le zeste de citron. Ajoutez la coriandre, le jus de citron, salez, poivez et remuez. Servez aussitôt le curry de poulet, accompagné de riz et d'un peu de yaourt nature.



6

4 Remuez le tout, puis amenez à ébullition. Baissez le feu, couvrez à moitié et laissez mijoter 5 minutes en remuant de temps en temps.

5 Afin que la chair du poulet ne se disloque pas, transpercez les blancs transversalement avec un pic en bois ou un cure-dent. Plongez-les dans la préparation et couvrez à moitié. Laissez mijoter 15 minutes.

Le bon truc

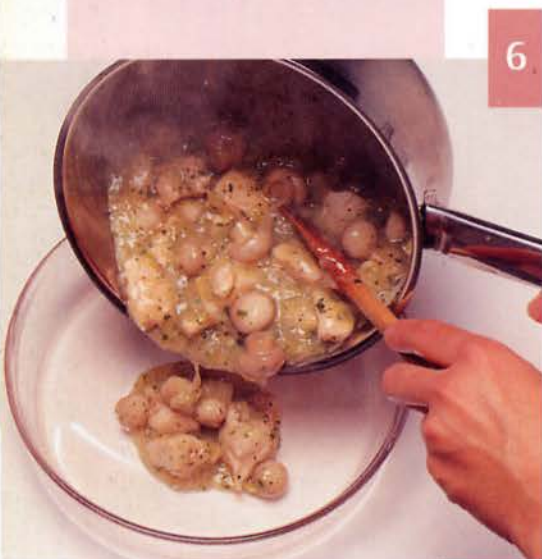
Griller les épices rehausse leur saveur. Il s'agit d'un petit truc qu'on peut utiliser dans de nombreuses recettes, en particulier celles à base de poisson ou de viande blanche. Il est également possible de mélanger les épices à un peu d'eau ou d'huile afin d'obtenir une sorte de pâte. Vous pouvez ainsi en enduire viande ou poisson avant leur cuisson pour leur donner un goût plus épicé.



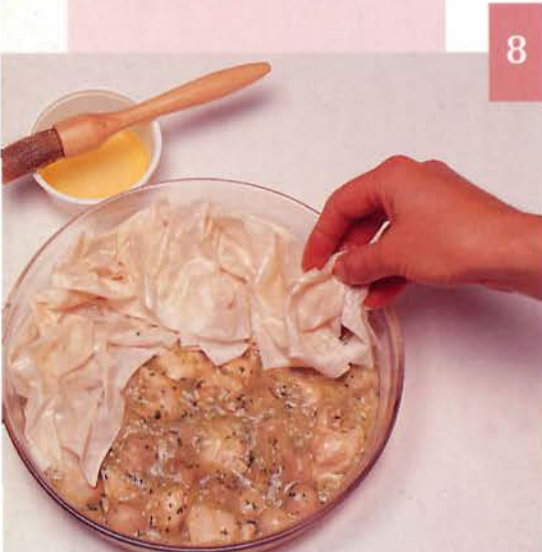
Croustade de poulet aux champignons



3



6



8

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

1 oignon, pelé et finement coupé
1 poireau, nettoyé et finement coupé
225 ml de bouillon de volaille
3 blancs de poulet d'environ 170 g chacun
150 ml de vin blanc sec
1 feuille de laurier
175 g de petits champignons de Paris, nettoyés
2 cuil. à soupe de farine

1 cuil. à soupe d'estragon frais, ciselé
sel et poivre noir du moulin

Pour la croustade

75 g de brick (environ 5 feuilles)
1 cuil. à soupe d'huile
1 cuil. à café de graines de sésame

brins de persil frais, pour décorer

légumes cuits, pour accompagner

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Dans une grosse casserole, mélangez l'oignon et le poireau avec 125 ml de bouillon.

2 Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 5 minutes, puis enlevez le couvercle et laissez cuire jusqu'à évaporation du bouillon et cuisson des légumes.

3 Découpez les blancs de poulet en dés. Ajoutez-les aux légumes avec le reste du bouillon, le vin blanc sec et le laurier. Couvrez et laissez mijoter à feu doux 5 minutes. Ajoutez les champignons et laissez mijoter encore 5 minutes.

4 Mélangez la farine à 3 cuillerées à soupe d'eau froide. Arrosez la préparation et laissez cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe.

5 Parsemez l'estragon, salez, poivrez et mélangez.

6 Transvasez cette préparation dans un moule à tarte. Jetez la feuille de laurier.

7 Graissez légèrement une feuille de brick.

8 Froissez-la légèrement et couvrez-en la préparation. Répétez l'opération avec les autres feuilles de brick. Parsemez l'ensemble de graines de sésame.

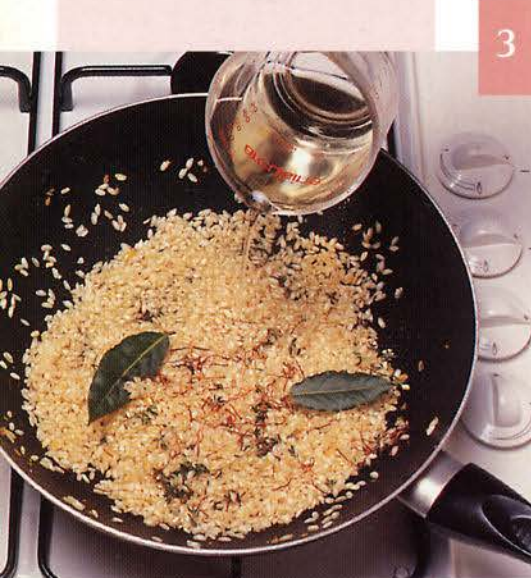
9 Mettez au four à mi-hauteur 20 minutes, le temps que les bricks soient dorées et croustillantes. Décorez de persil. Servez aussitôt avec un assortiment de légumes.



Risotto de poulet aux fruits de mer



1



3



5

INGRÉDIENTS

Pour 6 à 8 personnes

125 ml d'huile d'olive
 1 poulet d'1,4 kg, découpé en 8 morceaux
 350 g de chorizo fort, coupé en tranches de 1 cm
 125 g de jambon fumé, en dés
 1 oignon, épluché et haché
 2 poivrons rouges ou jaunes, épépinés et coupés en lamelles de 2,5 cm
 4 gousses d'ail, épluchées et finement hachées
 750 g de riz rond espagnol ou de riz arborio
 2 feuilles de laurier
 1 cuil. à café de thym séché

1 cuil. à café de pistils de safran, légèrement froissés
 200 ml de vin blanc sec
 1,6 l de bouillon de volaille
 sel et poivre noir du moulin
 125 g de petits pois frais, écosés
 450 g de crevettes crues
 36 palourdes et/ou moules, bien grattées
 2 cuil. à soupe de persil frais, haché

tranches de citron et brins de persil frais, pour décorer

1 Faites chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à paella ou dans une grande poêle. Faites revenir les morceaux de poulet 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirez-les et réservez-les. Mettez le chorizo et le jambon dans la poêle et laissez cuire 6 minutes en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement grillés. Retirez-les et réservez avec le poulet.

2 Placez l'oignon dans la poêle et faites cuire 3 minutes, jusqu'à ce qu'il commence à fondre. Ajoutez les poivrons et l'ail, laissez cuire 2 minutes. Réservez avec les ingrédients précédents.

3 Versez le reste d'huile dans la poêle, ajoutez le riz et remuez bien. Ajoutez les feuilles de laurier, le thym et le safran, puis versez le vin et

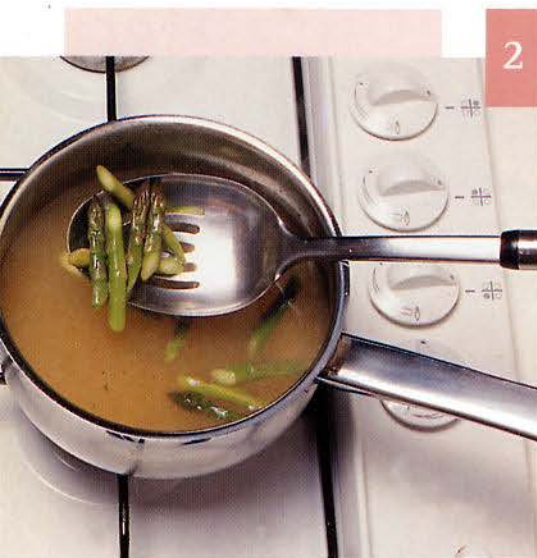
laissez bouillonner jusqu'à ce qu'il soit évaporé. Remuez en grattant les sucs dans le fond de la poêle. Incorporez le bouillon et portez à ébullition, en remuant de temps à autre.

4 Remplacez le poulet, le chorizo, le jambon et les légumes dans la poêle, et enfoncez-les délicatement dans le riz. Salez et poivrez à volonté. Baissez le feu et laissez frémir 10 minutes, en remuant de temps à autre.

5 Ajoutez les petits pois, les crevettes et les coquillages, enfoncez-les délicatement dans le riz. Couvrez et laissez cuire à feu doux 5 minutes, jusqu'à ce que le riz et les crevettes soient tendres, et les palourdes et les moules ouvertes. Attendez 5 minutes. Parsemez de persil, décorez avec le citron et servez.



Risotto de poulet aux légumes d'été



2



5



6

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

1 l de bouillon de volaille
ou de légumes
225 g de petites pointes
d'asperges
125 g de haricots verts
15 g de beurre
1 petit oignon, pelé et finement
coupé
150 ml de vin blanc sec

275 g de riz arborio (riz italien
rond pour le risotto)
1 pincée de safran
75 g de petits pois surgelés,
décongelés
225 g de poulet cuit, sans
la peau, coupé en dés
jus de 1/2 citron
sel et poivre noir du moulin
25 g de parmesan râpé

1 Dans une grande sauteuse, portez le bouillon à ébullition. Nettoyez les asperges et coupez-les en morceaux de 4 centimètres de long.

2 Plongez-les dans le bouillon 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres. Retirez-les avec une écumoire et réservez.

3 Coupez les haricots verts en 2 et faites-les cuire 4 minutes dans le bouillon toujours en ébullition. Retirez et réservez. Laissez mijoter le bouillon à feu très doux.

4 Faites fondre le beurre dans une grosse casserole. Faites dorer l'oignon environ 5 minutes.

5 Versez ensuite le vin blanc sec et portez rapidement à ébullition jusqu'à commencement de l'évaporation. Ajoutez le riz et faites-le cuire 1 minute en remuant

jusqu'à ce que les grains soient bien imbibés et deviennent transparents.

6 Incorporez le safran et une louche de bouillon. Laissez mijoter tout en remuant jusqu'à le riz l'absorbe. Versez le bouillon restant louche par louche en répétant l'opération.

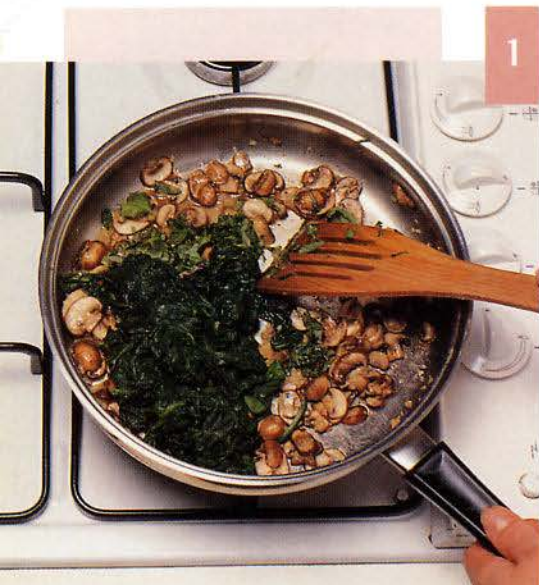
7 Au bout de 15 minutes, le risotto devrait être crémeux et quasiment cuit. Si ce n'est pas le cas, ajoutez encore un peu de bouillon et poursuivez la cuisson jusqu'à obtenir la bonne consistance.

8 Incorporez les petits pois, les légumes réservés, le poulet et le jus de citron. Salez, poivrez et faites cuire 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit uniformément cuit et brûlant.

9 Disposez le risotto dans les assiettes de service. Parsemez de parmesan et servez aussitôt.



Cannellonis au poulet



1



2



3

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

50 g de beurre
2 gousses d'ail, épluchées
et pressées
225 g de champignons de Paris,
nettoyés et coupés en fines
lamelles
2 cuil. à soupe de basilic frais,
haché
450 g d'épinards frais, blanchis
sel et poivre noir du moulin
2 cuil. à soupe de farine
300 ml de bouillon de poule
150 ml de vin blanc sec
150 ml de crème fraîche épaisse

350 g de poulet, désossé,
cuit et haché
175 g de jambon de Parme,
en fines lamelles
1/2 cuil. à café de thym séché
225 g de tubes de cannelloni,
précuits
175 g de gruyère, râpé
40 g de parmesan, râpé

brins de basilic frais, pour décorer

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6), 10 minutes avant la cuisson. Beurrez légèrement un plat allant au four d'environ 23 à 28 cm. Faites chauffer 25 g de beurre dans une grande poêle à fond épais, ajoutez l'ail et les champignons et faites cuire doucement 5 minutes. Incorporez le basilic et les épinards. Couvrez et laissez cuire en remuant souvent, le temps que les épinards soient un peu ramollis. Salez et poivrez, puis versez dans le plat et réservez.

2 Faites fondre le reste du beurre dans une petite casserole, puis incorporez la farine et faites cuire 2 minutes sans cesser de remuer. Hors du feu, incorporez le bouillon, puis le vin et la crème. Remettez la casserole sur le feu, portez à ébullition et laissez frémir jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et lisse, puis assaisonnez à votre goût.

3 Mettez 125 ml de cette sauce à la crème dans un saladier. Ajoutez le poulet haché, le jambon de Parme et le thym séché. Ajustez l'assaisonnement, farcissez les tubes de cannelloni avec ce mélange et disposez-les en deux rangées sur le lit d'épinards.

4 Ajoutez la moitié du gruyère dans le reste de la sauce et faites chauffer en remuant jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Versez-la sur les cannellonis, ajoutez par-dessus le reste du gruyère et le parmesan. Mettez au four et faites cuire 35 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et en légère ébullition. Décorez d'un brin de basilic frais et servez immédiatement.



Foies de volaille et tagliolini à la sauce tomate



2



2



4

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

50 ml d'huile d'olive vierge extra
1 oignon, épluché et finement
haché
2 gousses d'ail, épluchées
et finement hachées
125 g de vin rouge
2 boîtes de 400 g de tomates
olivettes italiennes dans leur jus
1 cuil. à soupe de purée de tomate
1 cuil. à soupe de sauge fraîche,
hachée, ou de feuilles de thym
sel et poivre noir du moulin

350 g de tagliolini, de papardelle
ou de tagliatelles fraîches
ou sèches
25 g de beurre
farine
225 g de foies de volaille, préparés
et coupés en 2

feuilles de sauge fraîche,
pour décorer (facultatif)

1 Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une grande sauteuse à fond épais et versez l'oignon. Faites fondre 4 à 5 minutes en remuant fréquemment, il doit devenir translucide. Ajoutez l'ail et faites cuire encore 1 minute.

2 Ajoutez le vin rouge et faites frémir tout en remuant jusqu'à ce que le vin ait réduit de moitié, puis ajoutez les tomates, la purée de tomates et la moitié de la sauge. Portez à ébullition et remuez pour écraser les tomates. Laissez frémir 30 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la sauce ait réduit et épaissi. Salez et poivrez.

3 Portez à ébullition une grande casserole d'eau légèrement salée. Ajoutez les pâtes de votre choix et faites cuire 7 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient « al dente ».

4 Parallèlement, faites fondre le reste de l'huile et le beurre dans une grande poêle. Essuyez les foies de volaille et farinez-les. Lorsque l'huile et le beurre sont très chauds, versez les foies, par petites quantités à la fois, et faites-les cuire 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient colorés en les retournant avec précaution. Les foies doivent rester roses à l'intérieur.

5 Égouttez bien les pâtes et versez-les dans un grand saladier de service chauffé. Faites glisser avec délicatesse les foies dans la sauce tomate et versez le tout sur les pâtes. Remuez pour bien enrober les pâtes de sauce. Décorez de quelques feuilles de sauge fraîche et servez immédiatement.



Tourte de poulet à la patate douce



1

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

700 g de patates douces, épluchées et coupées en morceaux
250 g de pommes de terre, épluchées et coupées en morceaux
150 ml de lait
25 g de beurre
2 cuil. à café de sucre brun
zeste râpé de 1 orange
sel et poivre noir du moulin
4 blancs de poulet, sans la peau, en cubes

1 oignon moyen, épluché et grossièrement haché
125 g de mini-champignons, nettoyés et équeutés
2 poireaux, nettoyés et coupés en grosses lamelles
150 ml de vin blanc sec
1 tablette de bouillon de volaille concentré
1 cuil. à soupe de persil frais, haché
50 ml de crème fraîche

légumes verts, pour accompagner



2

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6), 10 minutes avant la cuisson. Faites cuire les légumes dans de l'eau bouillante légèrement salée, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez soigneusement et écrasez-les, en incorporant progressivement le lait, puis le beurre, le sucre et le zeste d'orange, jusqu'à obtention d'une purée lisse et crémeuse. Salez et poivrez selon à volonté et réservez.

remuant sans cesse, jusqu'à obtention d'une sauce épaisse et lisse. Versez sur le poulet, dans le moule à tourte, mélangez et laissez refroidir.



3

2 Placez le poulet dans une casserole avec l'oignon, les champignons, les poireaux, le vin, la tablette de bouillon et assaisonnez à volonté. Couvrez et laissez frémir, jusqu'à ce que le poulet et les légumes soient tendres. À l'aide d'une écumoire, transférez le poulet et les légumes dans moule à tourte de 1,10 l. Ajoutez le persil et la crème fraîche dans le jus de cuisson et portez à ébullition. Laissez frémir en

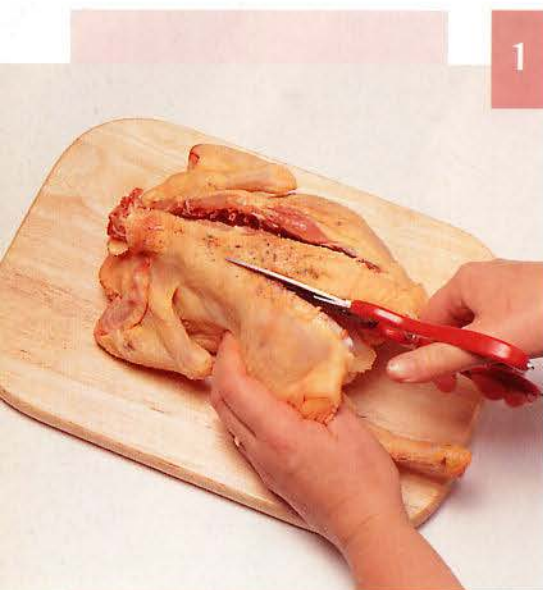
3 Étalez la purée sur la farce au poulet et dessinez un motif décoratif à la surface. Enfourez 35 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et la farce cuite à point. Servez la tourte immédiatement, accompagnée de légumes verts.

Le bon truc

Il existe deux variétés de patate douce. La chair de l'une est d'une teinte crème, l'autre est orange. Les deux conviennent à la purée de cette recette, néanmoins la variété orange a une texture plus sèche et demandera un peu plus de lait.



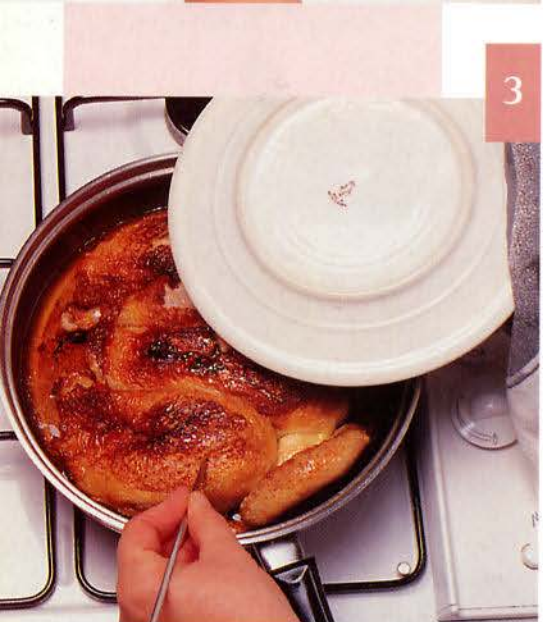
Poulet « sous la brique »



1



2



3

INGRÉDIENTS

Pour 4 à 6 personnes

1 poulet fermier de 1,8 kg,
nourri au grain et préparé
50 ml d'huile d'olive
sel et poivre noir du moulin

brins de basilic frais, ciboulette
et salade assaisonnée,
pour accompagner

1 Avec une cisaille à volaille ou de robustes ciseaux de cuisine, coupez le poulet de chaque côté de la colonne vertébrale (jetez celle-ci ou gardez-la pour confectionner un bouillon). Posez le poulet sur la planche à découper, la peau vers l'extérieur et, avec la paume de la main, appuyez fermement pour casser le bréchet et aplatir la volaille.

2 Retournez le poulet et, avec un couteau pointu, fendez la peau à la jonction du blanc et du haut des cuisses, de chaque côté. Repliez les pattes et faites passer les pilons dans les fentes de la peau. Repliez les ailes en dessous. Le poulet doit être le plus plat possible.

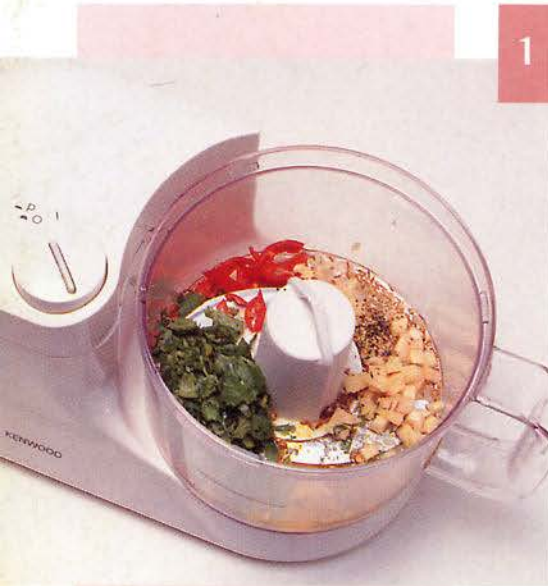
3 Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à fond épais. L'huile doit être très chaude mais ne doit pas fumer. Placez le poulet dans la poêle, côté peau dessous, et posez un couvercle plat ou une assiette directement sur le poulet. Posez une brique dessus (d'où l'appellation de la recette) ou un poids de 2 kg. Faites cuire 12 à 15 minutes, le temps que le poulet soit complètement doré.

4 Enlevez le poids et le couvercle et, avec des pinces à pâtes, retournez le poulet avec précaution. Salez et poivrez. Remettez en place le couvercle et le poids, et laissez cuire encore 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit moelleux et bien cuit.

5 Mettez le poulet dans un plat de service et recouvrez-le d'un papier aluminium pour le conserver chaud. Laissez-le reposer au moins 10 minutes avant de le découper. Décorez de brins de basilic et de ciboulette et servez avec la salade.



Poulet rôti aux piments



1

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

3 piments rouges mi-forts, épépinés
 1/2 cuil. à café de curcuma en poudre
 1 cuil. à café de graines de cumin
 1 cuil. à café de graines de coriandre
 2 gousses d'ail, pelées et écrasées
 1 petit morceau (2,5 cm environ) de gingembre frais, pelé et finement coupé
 1 cuil. à soupe de jus de citron
 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
 1/2 cuil. à café de sel

poivre noir du moulin
 2 cuil. à soupe de coriandre fraîche, grossièrement ciselée
 1 poulet entier de 1,4 kg
 15 g de beurre fondu
 550 g de potimarron
 coriandre et persil frais, pour décorer
 4 pommes de terre cuites au four et un assortiment de légumes verts cuits, pour accompagner



2

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Coupez grossièrement les piments et mettez-les dans un robot de cuisine avec le curcuma, le cumin, les graines de coriandre, l'ail, le gingembre, le jus de citron, l'huile d'olive, la coriandre fraîche, le sel, le poivre et 2 cuillerées à soupe d'eau froide. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte pas trop fine.

2 Décollez délicatement la peau du poulet, de façon à ce qu'elle se détache des blancs. Réservez 3 cuillerées à soupe de pâte. Farcissez entre la peau et la chair, en étalant la préparation uniformément.

3 Placez le poulet dans un plat à rôtir. Mélangez la pâte de piment réservée avec le beurre fondu. Utilisez-en 1 cuillerée à soupe pour badigeonner le poulet, puis mettez-le au four 20 minutes.

4 Pendant ce temps, découpez les potimarrons en deux, pelez-les et retirez les pépins. Coupez la chair en gros morceaux et mélangez avec le reste de la pâte de piments au beurre.

5 Disposez les morceaux de potimarron autour du poulet. Faites rôtir 1 heure en arrosant de jus toutes les 20 minutes environ, jusqu'à cuisson uniforme. Parsemez de persil et de coriandre. Servez chaud accompagné des pommes de terre cuites au four et des légumes verts.



4

Le bon truc

Il existe plusieurs variété de piments, plus ou moins forts. En général, plus ils sont petits, plus ils sont piquants, et les rouges sont plus doux que les verts.



Poulet à la crème et au riz pilaf



2



3



5

INGRÉDIENTS

Pour 4 à 6 personnes

350 g de riz basmati
50 g de beurre
100 g d'amandes effilées
75 g de pistaches nature,
décortiquées
4 à 6 blancs de poulet,
sans la peau, coupés en 4
2 cuil. à soupe d'huile végétale
2 oignons moyens, épluchés
et coupés en tranches fines
2 gousses d'ail, épluchées
et finement hachées
1 morceau (2,5 cm environ)
de gingembre frais, pelé
et finement haché

6 gousses de cardamome,
légèrement écrasées
4 à 6 clous de girofle
2 feuilles de laurier
1 cuil. à café de coriandre
en poudre
1/2 cuil. à café de piment
de Cayenne, ou à volonté
225 ml de yaourt nature
sel et poivre noir du moulin
225 ml de crème fraîche épaisse
225 g de raisins verts, épépinés,
coupés en 2 s'ils sont gros
2 cuil. à soupe de menthe ou
de coriandre fraîche, hachée

1 Portez à ébullition une casserole d'eau légèrement salée. Versez le riz, revenez au point d'ébullition et laissez frémir environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez, rincez à l'eau froide et réservez.

10 minutes, en remuant souvent. Ajoutez l'ail, le gingembre et les épices, et laissez cuire 3 minutes en remuant.

2 Faites chauffer le beurre dans une grande poêle, à feu moyen. Ajoutez les amandes et les pistaches, faites-les cuire environ 2 minutes en remuant sans arrêt, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Transférez-les dans une assiette avec une écumoire.

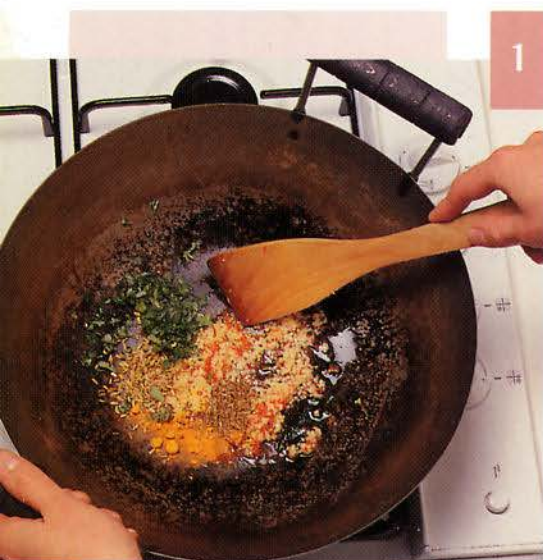
4 Ajoutez 2 à 3 cuillerées à soupe de yaourt et laissez mijoter, jusqu'à ce que l'humidité s'évapore. Continuez à incorporer ainsi la totalité du yaourt, par doses successives.

3 Placez les morceaux de poulet dans la poêle et faites-les revenir 5 minutes, en les retournant, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirez-les et réservez-les. Versez l'huile dans la poêle et faites dorer les oignons

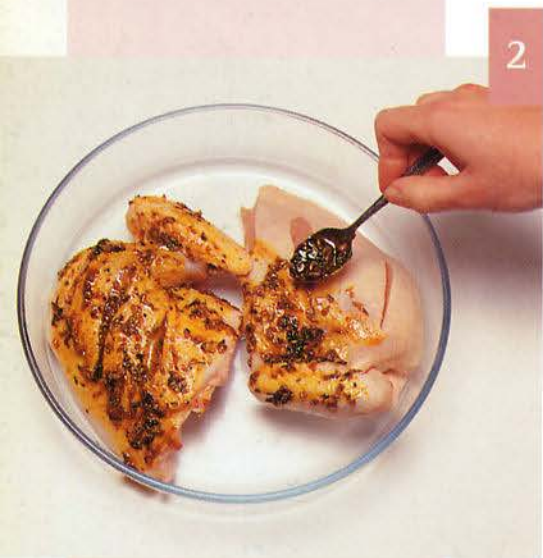
5 Remettez le poulet, les amandes et les pistaches dans la poêle et remuez. Versez 125 ml d'eau bouillante, salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire 10 minutes à feu doux, jusqu'à ce que le poulet soit à point. Ajoutez la crème, les raisins et la moitié des herbes, en remuant. Incorporez délicatement le riz. Réchauffez 5 minutes, parsemez du reste des herbes et servez.



Poulet épicé aux tomates



1



2



3

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- | | |
|---|---|
| 3 cuil. à soupe d'huile de tournesol | 225 g de petites échalotes, épluchées et coupées en 2 |
| 2 piments rouges forts, épépinés et hachés | 2 cuil. à soupe de vin de riz chinois, ou de xérès |
| 3 gousses d'ail, épluchées et hachées | 50 g de sucre en poudre |
| 1 cuil. à café de curcuma | 175 g de tomates cerises, coupées en 2 |
| 1 cuil. à café de graines de cumin | 2 cuil. à soupe de sauce de soja légère |
| 1 cuil. à café de graines de fenouil | |
| 1 cuil. à soupe de basilic frais, ciselé | |
| 1 cuil. à soupe de sucre roux | brins de coriandre fraîche, d'aneth frais, et quartiers de citron, pour décorer |
| 125 ml de vinaigre de vin de riz, ou de vin blanc | |
| 2 cuil. à café d'huile de sésame | |
| 4 gros blancs de poulet avec ailes | |

1 Faites chauffer le wok ou une grande poêle. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol. Quand elle est bien chaude, ajoutez les piments, l'ail, le curcuma, le cumin, les graines de fenouil et le basilic. Faites frire le tout 5 minutes. Ajoutez le sucre et 2 cuillerées à soupe de vinaigre. Remuez bien jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Retirez du feu. Ajoutez l'huile de sésame et laissez refroidir.

2 Faites 3 ou 4 entailles dans la partie la plus charnue des blancs de poulet. Étalez la pâte à base d'épices sur le poulet. Mettez-le dans un plat. Couvrez-le et laissez-le mariner au moins 4 heures ou toute la nuit au frais.

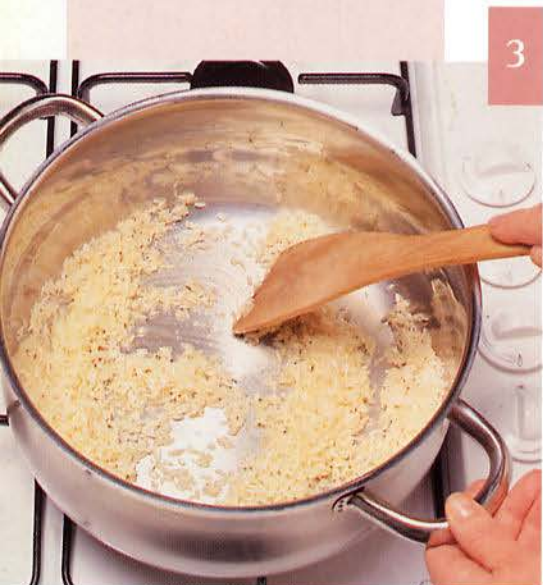
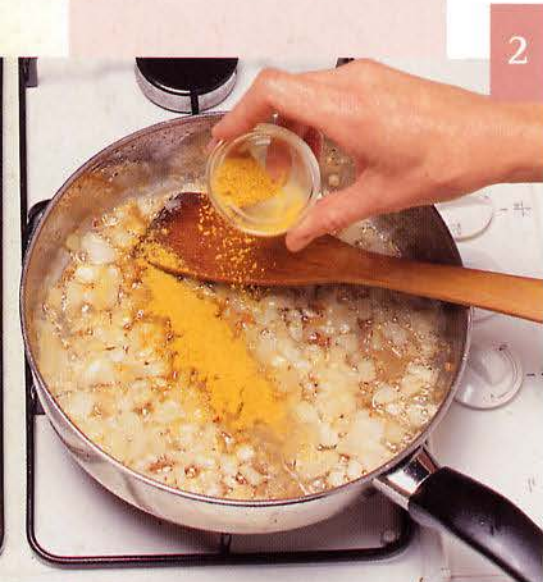
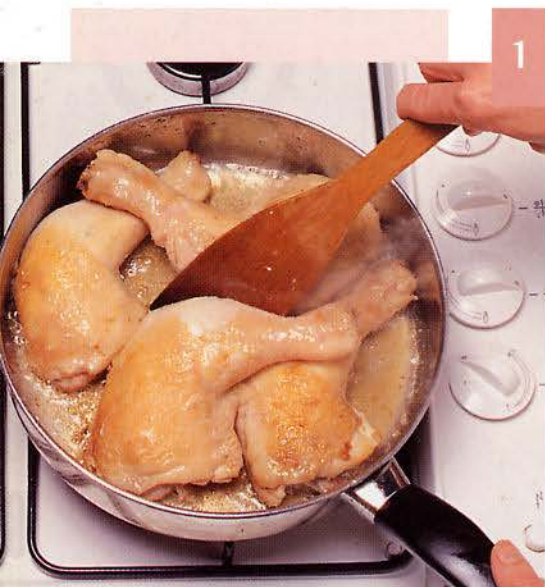
3 Faites chauffer le reste de l'huile de tournesol dans une casserole.

Ajoutez les échalotes et le reste de l'ail. Faites cuire à feu doux 15 minutes. Incorporez le reste du vinaigre, le vin de riz chinois et le sucre additionnés de 50 ml d'eau. Portez à ébullition et faites mijoter 10 minutes, jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajoutez les tomates et la sauce de soja. Laissez frémir 5 à 10 minutes pour que le liquide réduise. Faites refroidir le chutney.

4 Préchauffez votre four à température moyenne 5 minutes avant d'entamer la cuisson. Transférez les morceaux de poulet sur une plaque et cuisez-les, sous le gril préchauffé, 15 à 20 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient cuits à point, en les arrosant fréquemment. Décorez de brins de coriandre et de quartiers de citron. Servez aussitôt avec le chutney.



Curry de poulet au citron



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
4 cuisses de poulet
1 oignon moyen, épluché et haché
1 à 2 gousses d'ail, épluchées et écrasées
1 cuil. à soupe de curry
25 g de beurre
225 g de riz long blanc
1 citron, de préférence non traité, coupé en tranches

600 ml de bouillon de volaille
sel et poivre noir du moulin
2 cuil. à soupe d'amandes effilées, grillées

brins de coriandre fraîche, pour décorer

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 5), environ 10 minutes avant la cuisson. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle, ajoutez les cuisses de poulet et faites-les cuire, en les tournant, jusqu'à ce qu'elles soient saisies et dorées. Retirez-les de la poêle à l'aide d'une écumoire et réservez-les.

2 Ajoutez l'oignon et l'ail dans l'huile restant dans la poêle et faites-les rissoler 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir. Saupoudrez de curry et faites cuire encore 1 minute en remuant. Disposez le poulet dans la poêle, remuez bien et retirez la poêle du feu.

3 Faites fondre le beurre dans une grande casserole à fond épais. Ajoutez le riz, remuez pour bien enrober de beurre tous les grains, puis retirez-le du feu.

4 Incorporez les tranches de citron dans la préparation

au poulet, puis versez le tout sur le riz et arrosez avec le bouillon. Salez et poivrez à volonté.

5 Recouvrez d'un couvercle bien ajusté et enfournez 45 minutes, jusqu'à ce que le riz soit tendre et le poulet à point. Servez le plat décoré des amandes effilées grillées et de brins de coriandre.

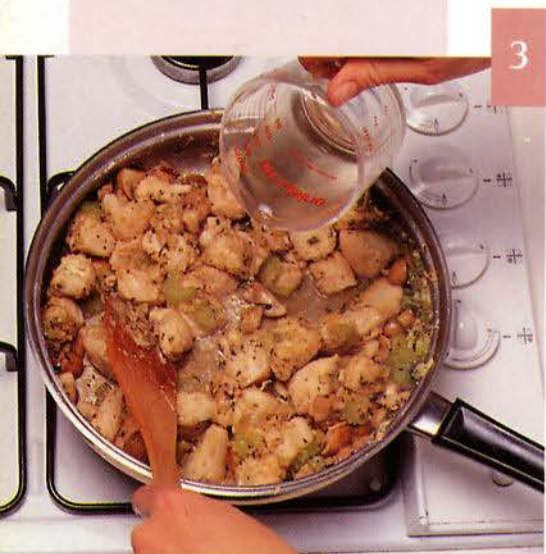
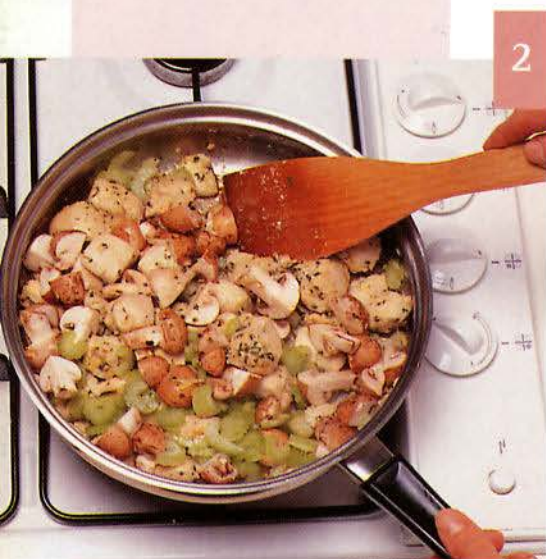
Question de goût

Choisissez un curry dont la force correspond à votre goût. Il existe une infinie variété de mélanges, du korma doux au vindaloo brûlant, en passant par le madras médium. À moins que vous n'en consommiez beaucoup, achetez votre curry en petite quantité car il s'évente et perd son parfum rapidement.

Conservez-le dans un bocal en verre dans un endroit frais à l'abri de la lumière.



Bouchées de poulet au citron et au basilic



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

zeste râpé et jus de 1 gros citron
2 gousses d'ail, épluchées et pressées
2 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
4 cuil. à soupe de basilic frais, haché
sel et poivre noir du moulin
450 g de blanc de poulet, sans la peau, coupés en gros morceaux
1 oignon, épluché et finement haché

3 côtes de céleri, coupées en fines lamelles
175 g de champignons de Paris, nettoyés et coupés en 2
2 cuil. à soupe de farine
150 ml de vin blanc
150 ml de bouillon de poule
350 à 450 g de linguini
zeste de citron et feuilles de basilic frais, pour décorer

1 Dans un grand saladier, mélangez le zeste de citron et son jus, l'ail, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 2 cuillerées à soupe de basilic, du sel et du poivre. Ajoutez les morceaux de poulet et tournez-les pour bien les imbiber. Laissez reposer environ 1 heure en remuant de temps en temps.

2 Faites chauffer le reste d'huile dans une grande poêle anti-adhésive, ajoutez l'oignon haché et faites-le fondre 3 à 4 minutes. Égouttez les morceaux de poulet avec une écumoire et placez-les dans la poêle. Réservez la marinade. Faites cuire le poulet 2 à 3 minutes jusqu'à coloration, puis ajoutez le céleri en lamelles et les champignons. Continuez la cuisson 2 à 3 minutes.

3 Saupoudrez de farine et remuez pour enrober le poulet et les légumes. Versez le vin blanc petit à petit dans la poêle jusqu'à obtention d'un jus épais, puis incorporez le bouillon et la marinade. Portez à ébullition en remuant en permanence. Couvrez et laissez frémir environ 10 minutes, puis incorporez le reste de basilic.

4 Parallèlement, portez à ébullition une grande casserole d'eau légèrement salée. Plongez doucement les linguini et laissez frémir 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient « al dente ». Égouttez soigneusement, versez dans un grand saladier de service, arrosez avec la sauce et décorez avec le zeste de citron et les feuilles de basilic. Servez immédiatement.

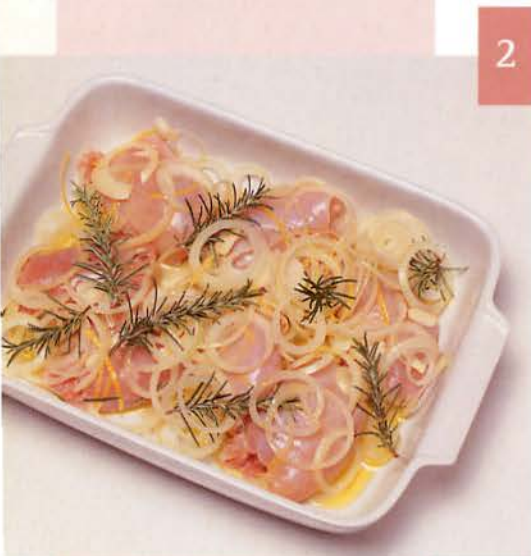


Poulet au citron et au romarin

1



2



4



INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

12 cuisses de poulet, désossées et sans la peau
1 gros citron non traité
125 ml d'huile d'olive vierge extra
6 gousses d'ail, épluchées et hachées finement
2 oignons, épluchés et hachés finement
1 bouquet de romarin frais

1,1 kg de pommes de terre, épluchées et coupées en cubes de 4 cm
sel et poivre noir du moulin
18 à 24 olives, dénoyautées

carottes à la vapeur et courgettes, pour accompagner

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7), 15 minutes avant la cuisson. Préparez les cuisses de poulet et placez-les dans un plat peu profond et assez grand pour les contenir en une seule couche. Épluchez les citrons avec un zesteur ou en fines lanières si vous utilisez un économe. Réservez-en la moitié et parsemez le reste sur le poulet. Versez le jus du citron sur le poulet, retournez-le pour bien l'humecter et laissez reposer 10 minutes.

soigneusement et ajoutez-les au poulet. Salez et poivrez.

4 Mettez le poulet au four et faites-le rôtir environ 50 minutes, en le retournant et en arrosant fréquemment. Juste avant la fin du temps de cuisson, remplacez le romarin cuit par du frais. Ajoutez les olives et remuez. Servez immédiatement avec les carottes vapeur et les courgettes.

2 Transférez le poulet dans un plat à rôtir. Ajoutez le reste du zeste, l'huile d'olive, l'ail, les oignons et la moitié des branches de romarin. Retournez le poulet et laissez-le reposer environ 20 minutes.

3 Plongez les pommes de terre dans de l'eau légèrement salée et portez à ébullition. Laissez-les cuire 2 minutes, égouttez-les

Le bon truc

Il est conseillé d'utiliser des citrons non traités pour cette recette comme pour toutes celles où l'on consomme le zeste du citron. Dans tous les cas, ils doivent être soigneusement lavés.



Pilaf de poulet persan



1

INGRÉDIENTS

Pour 4 à 6 personnes

2 à 3 cuil. à soupe d'huile végétale
700 g de poulet, sans os et sans peau (blancs et cuisses), en cubes de 2,5 cm
2 oignons moyens, épluchés et hachés grossièrement
1 cuil. à café de cumin en poudre
200 g de riz long blanc
1 cuil. à soupe de purée de tomate
1 cuil. à café de pistils de safran
sel et poivre noir du moulin
100 ml de jus de grenade

900 ml de bouillon de volaille
125 g d'abricots ou de prunes séchés, coupés en 2
2 cuil. à soupe de raisins secs
2 cuil. à soupe de menthe ou de persil, hachés

graines de grenade, pour décorer (facultatif)



2

1 Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à fond épais, à feu moyen. Faites revenir les cubes de poulet, par petites portions, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. L'opération terminée, remettez tout le poulet dans la casserole.

2 Ajoutez les oignons dans la casserole et faites cuire à feu moyen 3 à 5 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les oignons commencent à fondre. Ajoutez le cumin et le riz, remuez pour bien enrober les grains. Laissez cuire environ 2 minutes, jusqu'à ce que le riz soit translucide et doré. Incorporez la purée de tomate et les pistils de safran en remuant, puis salez et poivrez à volonté.

3 Ajoutez le jus de grenade et le bouillon et portez à ébullition, en remuant une fois ou deux. Ajoutez les abricots ou les prunes et les raisins secs et remuez

délicatement. Baissez le feu et faites cuire à feu doux 30 minutes, jusqu'à ce que le poulet et le riz soient tendres, et le jus de cuisson absorbé.

4 Transférez dans un plat de service creux et parsemez de menthe ou de persil haché. Décorez éventuellement de graines de grenade et servez immédiatement.

Le bon truc

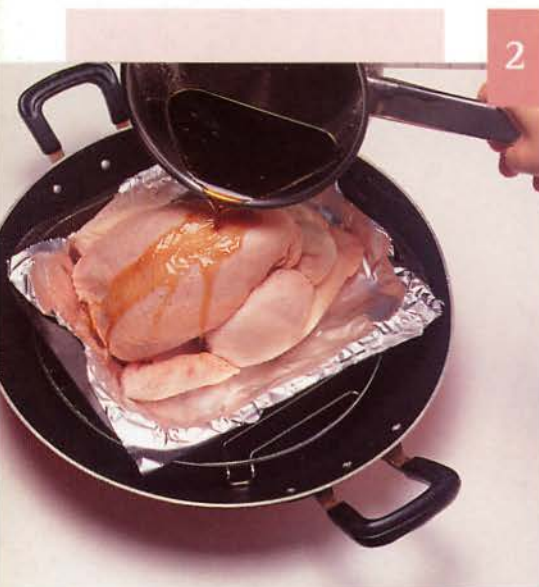
Le jus de grenade est vendu dans les épiceries du Moyen-Orient et les magasins spécialisés. Vous pouvez confectionner du jus de grenade frais en extrayant les graines de la membrane amère et en les écrasant dans un tamis placé au-dessus d'un saladier. Si vous ne pouvez pas vous procurer de grenades, vous pouvez remplacer par du jus de raisin ou de pomme non sucré.



3



Poulet vapeur croustillant



INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

200 ml de sauce de soja claire
1 cuil. à soupe de sucre roux
4 graines d'anis étoilé
2 tranches de gingembre frais, pelées
5 petits oignons blancs, épluchés en lanières
1 petite orange, coupée en quartier
1 citron vert, coupé en quartier

1 poulet de 1 kg environ
2 gousses d'ail, épluchées et hachées finement
2 cuil. à soupe de vin de riz chinois
2 cuil. à soupe de sauce de soja foncée
300 ml d'huile d'arachide

quartiers d'orange, pour décorer

riz blanc, pour accompagner

1 Versez la sauce de soja claire et 200 ml d'eau dans le wok, ajoutez le sucre et l'anis étoilé. Amenez à ébullition sur feu doux. Versez dans un petit bol et laissez refroidir légèrement. Essuyez le wok avec du papier absorbant.

2 Mettez le gingembre, 2 petits oignons blancs, l'orange et le citron vert à l'intérieur du poulet. Mettez le support et versez 5 cm d'eau bouillante dans le wok. Mettez une feuille d'aluminium ménager sur le support. Placez le poulet au centre puis arrosez de la sauce de soja aromatisée.

3 Couvrir le wok et faites cuire à la vapeur entre 1 heure et 1 h 10. Le poulet doit être cuit à cœur. Éliminez l'excédent de graisse de temps à autre. Ajoutez de l'eau bouillante si nécessaire. Laissez refroidir 3 heures, puis coupez le poulet en quartiers.

4 Mélangez l'ail, le vin de riz chinois, la sauce de soja foncée, les petits oignons blancs restants. Réservez. Essuyez le wok, réchauffez-le et ajoutez l'huile. Quand elle est bien chaude, faites frire le poulet 4 minutes, un quartier à la fois, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant. Égouttez sur du papier absorbant.

5 Quand les quartiers sont refroidis, coupez le poulet en petits morceaux, arrosez de la sauce. Garnissez de quartiers d'orange et servez avec du riz à la vapeur.

Une question de goût

Si vous préférez, vous pouvez aussi servir avec des crêpes chinoises toutes prêtes, arrosées de sauce hoisin. Recouvrez de concombre en fines lanières, de vert de petits oignons blancs en lanières et enroulez.



Parmentier de dinde à la betterave



2

INGRÉDIENTS

Pour 4 à 6 personnes

2 cuil. à soupe d'huile végétale
50 g de beurre
4 tranches de bacon entrelardé,
en dés ou en tranches
1 oignon moyen, épluché
et finement haché
450 g de dinde cuite, en petits
morceaux

450 g de pommes de terre cuites,
coupées en tranches fines
2 à 3 cuil. à soupe de persil frais,
haché
2 cuil. à soupe de farine
250 g de betterave cuite, en dés

salade verte, pour accompagner



3

1 Dans une grande poêle à fond épais, faites chauffer l'huile et la moitié du beurre, à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils grésillent. Ajoutez le bacon et laissez cuire 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant. Transférez-le dans un grand saladier avec une écumoire. Placez l'oignon dans la poêle et faites-le fondre et dorer 3 à 4 minutes, en remuant fréquemment.

le dessous soit gratiné. Retirez-le du feu.

4 Retournez un grand plat sur la poêle. À l'aide de gants de cuisine, prenez ensemble la poêle et le plat, et renversez le hachis sur le plat. Faites chauffer le beurre restant dans la poêle, refaites glisser le hachis dans la poêle et laissez gratiner la seconde face 4 minutes. Renversez-le à nouveau sur le plat et servez immédiatement, accompagné d'une salade verte.



3

2 Pendant ce temps, ajoutez la dinde, les pommes de terre, le persil et la farine dans le saladier, avec le bacon. Remuez le tout délicatement, puis incorporez les dés de betterave.

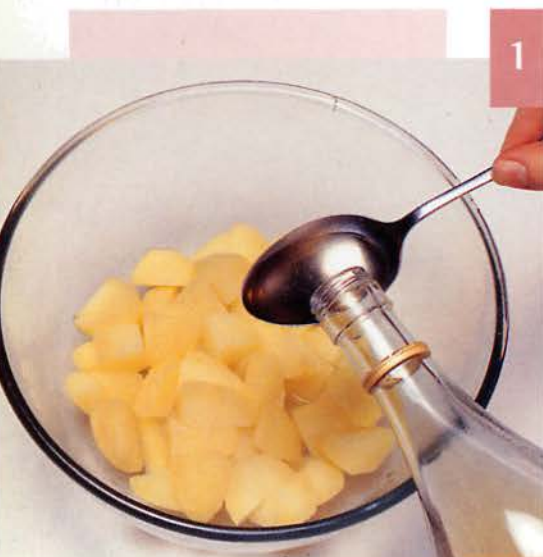
3 Ajoutez le reste de beurre dans la poêle, et le mélange de dinde et de légumes. Remuez, puis étalez les ingrédients de façon à couvrir tout le fond de la poêle. Tassez fermement l'ensemble en galette à l'aide d'une spatule et laissez-le cuire jusqu'à ce que

Question de goût

Le parmentier est généralement à base de pommes de terre, mais, ici, la betterave rouge apporte une note de couleur éclatante et une saveur sucrée. Veillez à bien acheter une simple betterave rouge cuite et non pas une betterave conservée dans le vinaigre.



Salade tiède de poulet à la menthe



1

3

4

INGRÉDIENTS

Pour 4 à 6 personnes

450 g de pommes de terre nouvelles, épluchées ou grattées, coupées en quartiers
sel et poivre noir du moulin
2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
175 g de petits pois, décongelés sous l'eau chaude
1 petit avocat mûr, épluché, dénoyauté et coupé en 2 dans le sens de la longueur
4 blancs de poulet, environ 450 g, sans la peau et coupés en cubes

2 cuil. à soupe de menthe, hachée
2 cœurs de laitue

brins de menthe fraîche, pour décorer

Pour la vinaigrette

2 cuil. à soupe de vinaigre de framboise ou de xérès
2 cuil. à café de moutarde de Dijon
1 cuil. à café de miel liquide
50 ml d'huile de tournesol
50 ml d'huile d'olive vierge extra

1 Faites cuire les pommes de terre 15 minutes, dans de l'eau bouillante légèrement salée ; évitez un excès de cuisson. Rincez-les sous l'eau froide pour les rafraîchir, égouttez-les et placez-les dans un grand saladier. Arrosez de vinaigre de cidre et remuez délicatement.

2 Séchez les petits pois avec du papier absorbant et ajoutez-les aux pommes de terre.

3 Coupez l'avocat en cubes, joignez-le aux pommes de terre et aux petits pois. Ajoutez le poulet et mélangez délicatement le tout.

4 Pour la vinaigrette, placez tous les ingrédients dans un bocal muni d'un couvercle hermétique, avec un peu de sel et de poivre, et secouez énergiquement pour mélanger le tout. Ajoutez un peu

d'huile si la saveur est trop acide. Versez la vinaigrette sur la salade de pommes de terre et remuez délicatement. Ajoutez la moitié de la menthe et remuez à nouveau.

5 Séparez les feuilles de laitue et disposez-les sur un grand plat de service creux. Avec une cuillère, placez la salade de pommes de terre sur la laitue et parsemez le reste de menthe. Décorez de brins de menthe et servez.

Un peu d'info

Le vinaigre de cidre, tiré du cidre comme son nom l'indique, a une saveur très acide, aux arômes de pomme. Le vinaigre de framboise est à base de vinaigre blanc dans lequel ont macéré des framboises fraîches.



Papillotes de poulet aux courgettes et aux farfalle



2

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
125 g de farfalle
1 oignon, épluché et haché
1 gousse d'ail, épluchée et finement hachée
2 courgettes moyennes, coupées en tranches minces
sel et poivre noir du moulin
2 cuil. à soupe d'origan frais, haché

4 tomates olivettes, épépinées et coupées en morceaux
4 blancs de poulet de 175 g chacun
150 ml de vin blanc



3

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6), 15 minutes avant la cuisson. Badigeonnez légèrement d'huile 4 grandes feuilles de papier sulfurisé. Portez à ébullition une grande casserole d'eau légèrement salée et faites cuire les farfalle pendant 10 minutes, le temps qu'elles soient « al dente ». Égouttez-les et réservez-les.

4 Pratiquez plusieurs incisions profondes sur chaque blanc de poulet. Posez un blanc sur chaque papillote, saupoudrez du reste de l'origan et arrosez de vin blanc. Fermez les papillotes en repliant les bords.

5 Mettez au four et faites cuire 30 à 35 minutes. Servez immédiatement.

2 Faites chauffer le reste d'huile dans une poêle et faites fondre l'oignon 2 à 3 minutes. Ajoutez l'ail et faites cuire 1 minute. Ajoutez les courgettes et faites cuire encore 1 minute. Puis retirez la poêle du feu, salez et poivrez, et ajoutez la moitié de l'origan.

3 Partagez les pâtes cuites en 4 portions égales et disposez-les au centre des feuilles. Posez dessus des parts égales du mélange de courgettes et d'oignons et un quart des morceaux de tomates.



4

Le bon truc

Une recette parfaite pour recevoir des amis. Les papillotes peuvent être préparées à l'avance et cuites au dernier moment. Pour une présentation originale, servez dans les papillotes.





Fricassée de poulet au fenouil et riz citronné



1



3



4

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

2 cuil. à café de graines de fenouil
1 cuil. à soupe d'origan frais, ciselé
1 gousse d'ail, pelée et écrasée
sel et poivre noir du moulin
4 quarts de poulet d'environ 170 g chacun
1/2 citron, finement tranché
1 bulbe de fenouil, nettoyé
2 cuil. à café d'huile d'olive
4 tomates olivettes
25 g d'olives vertes dénoyautées

Pour le riz citronné

225 g de riz long
le zeste et le jus de 1/2 citron
150 ml de jus d'orange
450 ml de bouillon de volaille ou de légumes bouillant

brins de fenouil et rondelles d'orange, pour décorer

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Écrasez délicatement les graines de fenouil et mélangez-les avec l'origan, l'ail, du sel et du poivre. Placez ce mélange entre la chair et la peau du poulet en prenant soin de ne pas la déchirer. Répartissez les tranches de citron sur le poulet.

2 Coupez le fenouil en 8 quartiers. Disposez-les avec le poulet sur une plaque à pâtisserie. Badigeonnez légèrement le fenouil avec de l'huile. Placez en haut du four pendant 10 minutes.

3 Pendant ce temps, versez le riz dans un grand plat (contenance 2,5 l environ). Ajoutez le zeste et le jus de citron, le jus d'orange et le bouillon. Fermez avec un couvercle et mettez au four à mi-hauteur.

4 Réduisez la température du four à 180 °C (th. 6). Faites cuire le poulet 40 minutes en retournant une fois le fenouil et les rondelles de citron. Épépinez les tomates et coupez-les finement. Ajoutez au four avec le poulet et laissez cuire 4 à 10 minutes. Sortez les plats du four.

5 Laissez refroidir quelques instants, puis retirez la peau du poulet. Aérez un peu le riz et parsemez le poulet d'olives. Décorez de brins de fenouil et de rondelles d'orange.

Le bon truc

Pour vous assurer que le poulet est bien cuit, piquez la chair avec un pic ou une brochette. Celui-ci doit ressortir propre.





Poulet aux pommes de terre à l'indienne



1

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

700 g de pommes de terre fermes, épluchées et coupées en gros quartiers
sel et poivre noir du moulin
4 cuil. à soupe d'huile de tournesol
8 pilons de poulet
1 gros oignon, épluché et grossièrement haché
3 échalotes, épluchées et grossièrement hachées
2 grosses gousses d'ail, épluchées et écrasées

1 piment rouge
2 cuil. à café de gingembre frais, pelé et finement râpé
2 cuil. à café de cumin en poudre
2 cuil. à café de coriandre en poudre
1 pincée de piment de Cayenne
4 gousses de cardamome, écrasées
brins de coriandre fraîche, pour décorer



2

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6), environ 10 minutes avant la cuisson. Précuisez les pommes de terre 5 minutes, dans de l'eau bouillante légèrement salée, puis égouttez et réservez. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle, ajoutez les pilons et faites-les revenir sur toutes les faces. Retirez-les de la poêle et réservez.

délicatement pour enrober le poulet et les pommes de terre d'oignon et du mélange d'épices.



3

2 Versez les oignons et les échalotes dans la poêle, et faites-les fondre 4 à 5 minutes. Ajoutez l'ail, le piment et le gingembre, faites cuire 1 minute sans cesser de remuer. Incorporez le cumin, la coriandre, le piment de Cayenne et les gousses de cardamome, et continuez la cuisson, en remuant, encore 1 minute.

4 Versez dans un grand plat à rôtir et enfournez 35 minutes, jusqu'à ce que les pilons et les pommes de terre soient parfaitement cuits. Décorez avec la coriandre fraîche et servez immédiatement.

Le bon truc

Préférez les oignons doux : ce sont de gros oignons blancs qui ont une saveur plus subtile.

Pour faire revenir des oignons, comme dans cette recette, ne succombez pas à la tentation de les hacher au robot. Ils formeraient alors un hachis gorgé d'humidité et, au lieu de frire, ils cuiraient quasiment à la vapeur.

3 Ajoutez les pommes de terre dans la poêle, puis les pilons. Salez et poivrez à volonté. Remuez



Jambalaya



2



4



5

INGRÉDIENTS

Pour 6 à 8 personnes

Pour l'assaisonnement

2 feuilles de laurier
1 cuil. à café de sel
2 cuil. à café de piment
de Cayenne, ou à volonté
2 cuil. à café d'origan séché
1 cuil. à café de poivre blanc,
ou à volonté
1 cuil. à café de poivre noir,
ou à volonté

3 cuil. à soupe d'huile végétale
125 g de jambon
225 g de saucisse fumée, coupée
en morceaux
2 gros oignons, épluchés et hachés

4 branches de céleri, nettoyées
et coupées

2 poivrons verts, épépinés
et émincés

2 gousses d'ail, épluchées
et finement hachées

350 g de poulet, coupé
en cubes

400 g de tomates concassées

600 ml de bouillon de poisson

400 g de riz long blanc

4 petits oignons blancs, nettoyés
et grossièrement hachés

275 g de crevettes roses,
décortiquées

250 g de chair de crabe

1 Mélangez tous les ingrédients de l'assaisonnement dans un petit saladier et réservez.

2 Faites chauffer 2 cuillerées d'huile dans une grande cocotte, à feu moyen. Ajoutez le jambon et la saucisse, et faites dorer 7 à 8 minutes, en remuant souvent. Retirez-les de la cocotte et réservez.

3 Placez les oignons, le céleri et les poivrons dans la cocotte, et faites-les fondre environ 4 minutes, en remuant de temps à autre. Incorporez l'ail, puis, avec une écumoire, transférez tous les légumes dans un plat, et réservez-les avec la saucisse.

4 Placez les cubes de poulets dans la cocotte et faites-les cuire

environ 4 minutes, en les tournant une fois, jusqu'à ce qu'ils commencent à se colorer. Incorporez le mélange d'assaisonnement et retournez les cubes de poulets pour bien les enrober. Remettez la saucisse et les légumes dans la cocotte, et remuez. Ajoutez les tomates concassées avec leur jus et le bouillon, et portez à ébullition.

5 Incorporez le riz et baissez le feu. Couvrez et laissez frémir 12 minutes, à feu doux. Découvrez, ajoutez les petits oignons blancs et les crevettes, remuez, couvrez et laissez mijoter encore 4 minutes. Ajoutez la chair de crabe et remuez délicatement. Laissez cuire 3 minutes, jusqu'à ce que le riz soit tendre. Retirez du feu, couvrez et laissez reposer 5 minutes avant de servir.





Coquelets grillés à la crapaudine



2

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

Pour le beurre aux herbes

6 grosses gousses d'ail
150 g de beurre ramolli
2 cuil. à soupe de ciboulette,
ciselée
2 cuil. à soupe de sauge
fraîche, hachée
le zeste râpé et le jus de 1 petit
citron
sel et poivre noir du moulin

Pour les coquelets

4 coquelets en crapaudine
2 cuil. à soupe d'huile d'olive

ciboulette et feuilles de sauge
fraîche, pour décorer

polenta grillée et tomates grillées,
pour accompagner



4

1 Préchauffez le gril ou mettez un barbecue en route, enveloppez la grille de papier aluminium juste avant la cuisson. Placez les gousses d'ail dans une petite casserole et couvrez d'eau froide. Portez à ébullition et laissez frémir 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez et laissez refroidir quelques minutes. Enlevez la peau et écrasez les gousses dans un mortier.

sur la poitrine et ramenez-la sous le coquelet. Répétez cette opération sur chaque volaille.

4 Passez 2 brochettes en bois en diagonale, d'une aile à la cuisse opposée, à travers chaque coquelet pour le maintenir à plat. Badigeonnez-les d'huile d'olive. Salez et poivrez.



5

2 Pilez l'ail jusqu'à obtention d'une pâte lisse, puis incorporez le beurre, la ciboulette, la sauge, le zeste et le jus de citron. Salez et poivrez à votre goût.

3 Séparez la peau de la chair sur le bréchet et glissez entre les deux un quart du beurre aux herbes. Répartissez uniformément sur les blancs et le haut des cuisses. Tirez sur la peau du cou pour la tendre

5 Disposez les coquelets sur la grille et faites-les griller 25 minutes, en les tournant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants et que le jus s'écoulant d'une piqûre à la cuisse soit clair. Placez la grille à environ 12,5 cm de la source de chaleur sinon la peau sera grillée avant que les coquelets ne soient cuits. Décorez avec la ciboulette et les feuilles de sauge. Servez immédiatement avec la polenta et quelques tomates grillées.





Risotto aux champignons sauvages

1



4



4



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

15 g de cèpes séchés
1,1 l de bouillon de légumes
75 g de beurre
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon, épluché et haché
2 à 4 gousses d'ail, épluchées et hachées
1 à 2 piments rouges, épépinés et hachés
225 g de champignons sauvages, nettoyés et coupés en 2 s'ils sont gros

125 g de champignons de Paris, nettoyés et coupés en lamelles
350 g de riz arborio
175 g de grosses crevettes, cuites et décortiquées
150 ml de vin blanc
sel et poivre noir du moulin
1 cuil. à soupe de zeste de citron
1 cuil. à soupe de ciboulette fraîche, ciselée
2 cuil. à soupe de persil frais, haché

1 Faites tremper les cèpes dans 300 ml d'eau très chaude, mais non bouillante, pendant 30 minutes. Égouttez, réservez les champignons et l'eau de trempage. Versez le bouillon dans une casserole et portez à ébullition, puis réduisez le feu tout en laissant frémir.

2 Faites fondre le beurre et l'huile dans une sauteuse, ajoutez les oignons, l'ail et le piment, laissez mijoter 5 minutes. Ajoutez tous les champignons égouttés, et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes, en remuant fréquemment.

3 Incorporez le riz et faites cuire 1 minute. Passez l'eau de trempage que vous avez réservée et versez-la dans le riz, avec un peu de bouillon chaud. Laissez mijoter, en remuant souvent, jusqu'à absorption du liquide. Continuez à verser du bouillon, louche par louche, en laissant le riz l'absorber entre chaque

addition, jusqu'à ce que le riz soit tendre et le risotto crémeux.

4 Ajoutez les crevettes et le vin, en même temps que les dernières louches de bouillon. Lorsque les crevettes sont chaudes et la totalité du bouillon absorbé, salez et poivrez à volonté. Retirez le plat du feu et incorporez le zeste de citron, la ciboulette et le persil, mais gardez-en un peu pour la décoration. Décorez et servez.

Un peu d'info

Parmi les champignons sauvages, les cèpes ont une place de choix. Ils ont une texture épaisse et un goût presque boisé.

Les cèpes séchés sont assez chers, mais il n'en faut qu'une quantité infime pour apporter à un risotto une saveur intense.





Canard sauté aux fruits exotiques

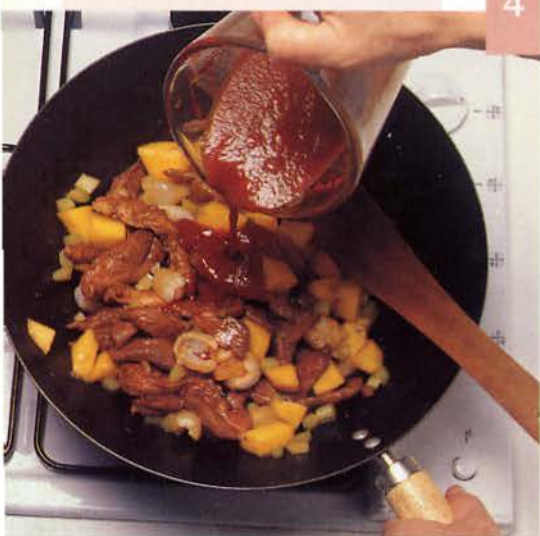
1



2



4



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

4 magrets de canard dégraissés,
coupés en languettes
1/2 cuil. à café de cinq-épices
2 cuil. à soupe de sauce de soja
1 cuil. à soupe d'huile de sésame
1 cuil. à soupe d'huile d'arachide
2 branches de céleri, épluchées,
en dés
225 g d'ananas en morceaux,
égouttés
1 mangue épluchée, dénoyautée
et coupée en morceaux

125 g de lychees frais épluchés,
dénoyautés et coupés en 2
125 ml de bouillon de volaille
2 cuil. à soupe de concentré
de tomate
2 cuil. à soupe de sauce aux prunes
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin
1 pincée de sucre roux

noix grillées, pour décorer

riz à la vapeur, pour accompagner

1 Mettez les languettes de canard dans un plat creux. Mélangez dans un petit bol la poudre de cinq-épices, la sauce de soja et l'huile de sésame. Versez le mélange sur le canard et mettez à mariner au réfrigérateur 2 heures, en arrosant de temps à autre. Égouttez et réservez.

2 Faites chauffer le wok, ajoutez l'huile et, quand elle est bien chaude, faites revenir le canard 4 minutes. Enlevez du wok et réservez.

3 Remplacez par le céleri, faites revenir 2 minutes, ajoutez l'ananas, la mangue et les lychees. Faites sauter 3 minutes en remuant. Remettez le canard dans le wok.

4 Délayez le concentré de tomate, la sauce aux prunes, le vinaigre de vin et le sucre roux dans le bouillon de volaille, mélangez bien et versez dans le wok. Amenez à ébullition et faites cuire 2 minutes. Saupoudrez de noix grillées et servez immédiatement avec du riz à la vapeur.

Une question de goût

Les fruits n'ont pas seulement un rôle appétissant, ils absorbent une partie du goût fort du canard. Il ne faut pas trop cuire le canard, car il deviendrait trop sec.



Canard croustillant aux herbes



1

2

3

INGRÉDIENTS

Pour 4 à 6 personnes

2 cuil. à soupe de poudre cinq-épices
75 g de poivre du Sichuan, concassé
25 g de grains de poivre noir, concassés
3 cuil. à soupe de graines de cumin, concassées
200 g de gros sel
2,7 kg de canard « prêt à cuire »
1 gros morceau (7 cm environ) de gingembre frais, pelé et coupé en 6 tranches

6 petits oignons blancs, épluchés et coupés en tronçons de 7 cm environ
farine de maïs pour saupoudrer
1,1 litre d'huile d'arachide

des crêpes chinoises chaudes, des petits oignons blancs coupés en lanières, du concombre coupé en tranches dans la longueur et de la sauce hoisin, pour accompagner

1 Mélangez la poudre cinq-épices, les poivres, les graines de cumin et le sel. Frottez le canard de ce mélange à l'intérieur et à l'extérieur. Enveloppez-le dans du film étirable et gardez-le 24 heures au réfrigérateur. Mettez le gingembre et les petits oignons blancs à l'intérieur de la volaille. Posez-le sur un plat résistant à la chaleur.

2 Placez une grille métallique dans un wok. Versez 5 cm d'eau bouillante. Posez le canard sur la grille. Couvrez hermétiquement. Faites-le cuire doucement 2 heures à la vapeur, jusqu'à ce qu'il soit à point, en éliminant de temps en temps l'excédent de graisse et en ajoutant de l'eau si nécessaire. Retirez le canard. Jetez tout le liquide ainsi que le gingembre et les petits oignons blancs. Laissez le canard reposer 2 heures au frais, jusqu'à ce qu'il soit sec et froid.

3 Coupez le canard en quatre et saupoudrez-le légèrement de farine. Faites chauffer l'huile à 190 °C (th. 6) dans un wok, puis faites frire le canard, 2 morceaux à la fois. Cuisez les blancs 8 à 10 minutes, les pattes et les cuisses 12 à 14 minutes jusqu'à ce que chaque morceau soit à point. Égouttez sur du papier absorbant, puis émincez à la fourchette. Servez avec des crêpes chinoises chaudes, des petits oignons blancs en lanières, des tranches de concombre et de la sauce hoisin.

Une question de goût

Pour 4 à 6 personnes, vous aurez besoin de 20 crêpes environ. Badigeonnez ou aspergez-les d'un peu d'eau et de quelques gouttes d'huile de sésame. Empilez-les sur une assiette dans un panier à vapeur et faites-les chauffer 10 minutes.





Lasagnes de canard aux champignons



1



2



3

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

1 canard de 1,4 kg à 1,8 kg, coupé en morceaux
1 oignon, non épluché et coupé en 4
2 carottes, épluchées et coupées en morceaux
1 côte de céleri, coupée en morceaux
1 poireau, nettoyé et coupé en morceaux
2 gousses d'ail, non épluchées et écrasées
1 cuil. à soupe de poivre noir en grains

2 feuilles de laurier
6 à 8 brins de thym frais
50 g de champignons séchés
125 ml de xérès sec
75 g de beurre en dés
1 bouquet de basilic frais, effeuillé
24 feuilles de lasagne précuites
75 g de parmesan, râpé

brins de persil, pour décorer

salade panachée, pour accompagner

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6), 10 minutes avant la cuisson. Placez le canard, les légumes, l'ail, le poivre, les feuilles de laurier et le thym dans une marmite et recouvrez d'eau froide. Portez à ébullition, dégraissez puis réduisez le feu et laissez 1 heure. Transférez le canard dans un saladier et laissez-le tiédir.

2 Désossez le canard et coupez la chair en dés. Remettez les os et les déchets de coupe dans le bouillon et laissez frémir encore 1 heure. Passez le bouillon dans un grand saladier et laissez-le refroidir. Puis enlevez la graisse formée à la surface.

3 Placez les champignons dans une passoire et rincez-les sous l'eau froide. Égouttez-les 1 minute et hachez-les finement. Mettez-les ensuite dans un petit saladier, versez le xérès et laissez reposer 1 heure, le temps qu'ils aient gonflé et que tout le xérès soit absorbé.

4 Faites chauffer 25 g de beurre dans une poêle. Déchirez les feuilles de basilic et faites-les fondre dans le beurre chaud, tout en remuant. Ajoutez les champignons réhydratés et leur jus, mélangez bien et réservez.

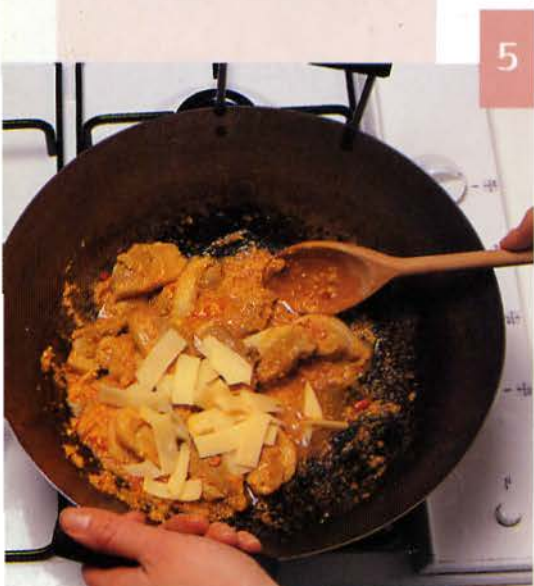
5 Huilez un plat à rôtir d'environ 30 à 23 cm et versez un peu de bouillon dans le fond. Disposez 6 à 8 feuilles de lasagne, en veillant à ce que les feuilles se chevauchent légèrement. Couvrez de viande de canard, du mélange de champignons, de basilic et de parmesan. Constituez ainsi des couches successives. Ajoutez un peu de bouillon et un peu de beurre à chaque couche.

6 Couvrez d'un papier aluminium et faites cuire au four 40 à 45 minutes. Laissez reposer 10 minutes avant de servir. Décorez d'un brin de persil et servez avec une salade panachée.





Canard à l'aigre-doux



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

4 petits magrets de canard,
sans peau, coupés en tranches
fines, en diagonale
1 cuil. à café de sel
4 cuil. à soupe de tamarin
4 échalotes, épluchées et hachées
2 gousses d'ail, épluchées
et hachées
1 morceau (2 à 3 cm)
de gingembre frais, pelé et haché
1 cuil. à café de coriandre moulue
3 gros piments rouges, épépinés
et hachés

1/2 cuil. à café de curcuma
amandes émondées, hachées
125 ml d'huile végétale
225 g de pousses de bambou
en boîte, égouttées, rincées
et coupées en tranches fines
sel et poivre noir du moulin
brins de coriandre fraîche,
pour décorer
riz cuit, pour accompagner

1 Saupoudrez le canard de sel.
Couvrez-le partiellement.
Mettez-le au frais 20 minutes.

2 Pendant ce temps, mettez
le tamarin dans un petit bol.
Ajoutez 4 cuillerées à soupe d'eau
chaude et laissez-le ramollir 2 à 3
minutes. Passez le mélange à travers
un tamis au-dessus d'un autre bol
pour obtenir environ 2 cuillerées
à soupe de jus.

3 Mettez ce jus dans un mixer avec
les échalotes, l'ail, le gingembre,
la coriandre, les piments, le curcuma
et les amandes. Mixez jusqu'à obtenir
un mélange lisse en ajoutant un peu
d'eau chaude si nécessaire. Réservez.

4 Faites chauffer le wok, ou une
grande poêle. Ajoutez l'huile.
Quand elle est chaude, faites revenir
le canard par petites quantités 3
minutes environ jusqu'à ce qu'il soit

doré. Égouttez-le sur du papier
absorbant.

5 Jetez l'huile du wok tout en
gardant 2 cuillerées à soupe.
Remettez-le à chauffer. Ajoutez
la pâte réservée. Faites-la revenir 5
minutes. Ajoutez le canard. Prolongez
la cuisson de 2 minutes. Incorporez
les pousses de bambou ; faites sauter
2 minutes. Salez et poivrez.
Transvasez dans un plat de service
chaud. Garnissez avec des brins de
coriandre et servez aussitôt avec le riz.

Une question de goût

Si les pousses de bambou ont un
goût relativement neutre, elles
apportent une note de fraîcheur et
un aspect croquant aux plats. On
peut parfois les acheter fraîches,
mais en conserve, elles sont bon
marché et tout aussi bonnes.





Émincé de canard teriyaki au chutney

1



2



3



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

4 cuil. à soupe de sauce de soja japonaise
4 cuil. à soupe de xérès sec
2 gousses d'ail, épluchées et hachées finement
1 petit morceau (2,5 cm environ) de gingembre, pelé et haché finement
350 g de magret de canard, dégraissé et coupé finement
2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
225 g de carottes, épluchées et coupées en bâtonnets
1/2 concombre, en bâtonnets
5 petits oignons blancs, épluchés en lanières

Pour le chutney

25 g de beurre
1 oignon rouge, épluché et haché finement
2 cuil. à café de sucre roux
4 grosses prunes, dénoyautées et coupées en deux
zeste et jus de 1/2 orange
50 g de raisins secs

amandes grillées, pour décorer

nouilles chinoises aux œufs, pour accompagner

1 Mélangez la sauce de soja, le xérès, l'ail et le gingembre, versez le mélange dans un plat creux. Ajoutez les tranches de magret, remuez pour bien enrober les morceaux. Laissez mariner 30 minutes au réfrigérateur.

2 Pendant ce temps, faites le chutney. Faites fondre le beurre dans un wok, ajoutez l'oignon et le sucre, laissez cuire 20 minutes à feu doux. Ajoutez les prunes, le zeste et le jus d'orange et faites cuire 10 minutes avant d'ajouter les raisins secs. Versez dans un bol et essuyez le wok. Égouttez le canard, réservez la marinade.

3 Faites chauffer le wok, ajoutez l'huile et, quand elle est bien chaude, mettez les bâtonnets de

carottes et de concombre et les petits oignons blancs à revenir 2 minutes. Enlevez du wok, réservez. Augmentez la chaleur.

4 Remplacez par le canard égoutté, faites sauter 2 minutes à feu vif, remettez les légumes, ajoutez la marinade. Faites bien revenir le tout pour réchauffer.

5 Garnissez le canard d'amandes grillées et servez immédiatement avec des nouilles et le chutney.

Le bon truc

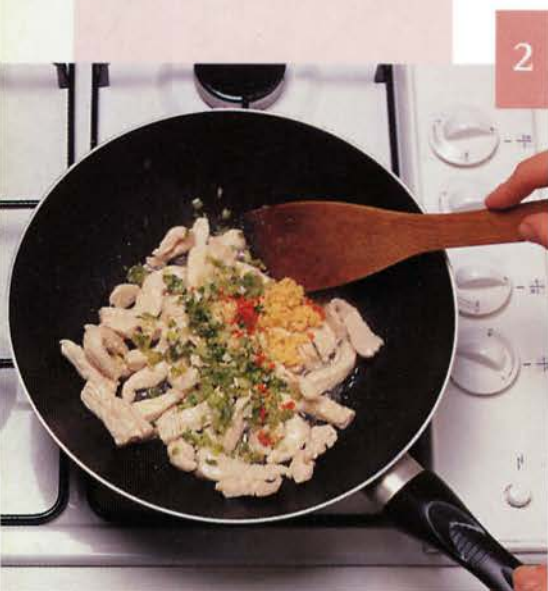
Si le chutney est un peu trop coulant, faites bouillir 5 minutes de plus pour l'épaissir.



Sauté de dinde aux légumes



1



2



3

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

350 g de légumes mélangés, par exemple mini-maïs, 1 petit poivron rouge, du bok choy, des champignons, des brocolis en fleurettes et des carottes nouvelles
1 piment rouge
2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
350 g de blanc de dinde sans peau, coupé en fines lanières à contre-fibre
2 gousses d'ail, hachées fin
1 morceau (2 à 3 cm) de gingembre frais, pelé et râpé
3 petits oignons blancs, coupés en fine rondelles

2 cuil. à soupe de sauce de soja légère
1 cuil. à soupe de vin de riz chinois ou de xérès
2 cuil. à soupe de bouillon de volaille ou d'eau
1 cuil. à café de Maïzena
1 cuil. à café d'huile de sésame
50 g de noix de cajou grillées, 2 petits oignons blancs en fines lanières et 25 g de germes de soja, pour décorer
riz ou nouilles cuites, pour accompagner

1 Détaillez les légumes en fines tranches ou en petits morceaux, à votre convenance. Coupez les mini-maïs en deux dans la longueur. Épépinez et tranchez finement le poivron rouge ; coupez le bok choy en lanières. Émincez les champignons, détaillez les brocolis en petites fleurettes et coupez les carottes en allumettes. Épépinez et coupez finement le piment.

2 Faites chauffer un wok, ou une grande poêle. Ajoutez l'huile. Quand elle est bien chaude, faites revenir les lanières de dinde 1 minute jusqu'à ce qu'elles deviennent blanches. Ajoutez l'ail, le gingembre, les petits oignons blancs et le piment. Prolongez la cuisson quelques secondes.

3 Ajoutez les carottes, le poivron, les brocolis et les champignons

préparés. Faites sauter 1 minute. Ajoutez les mini-maïs et le bok choy. Continuez à cuire 1 minute.

4 Mélangez la sauce de soja, le vin de riz chinois, ou le xérès, le bouillon, ou l'eau. Versez sur les légumes. Délayez la Maïzena dans 1 cuillerée à café d'eau. Incorporez aux légumes. Remuez bien. Amenez à ébullition. Baissez, laissez mijoter 1 minute. Ajoutez l'huile de sésame. Transvasez dans un plat de service chaud. Saupoudrez de noix de cajou, de petits oignons blancs en lanières et de germes de soja. Servez aussitôt avec du riz ou des nouilles.

Un peu d'info

Les germes de soja proviennent d'un haricot appelé mungo.





Canard sauté aux noix de cajou



1



2



3

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

450 g de magret de canard, sans la peau
3 cuil. à soupe d'huile d'arachide
1 gousse d'ail, hachée finement
1 cuil. à café de gingembre frais, râpé
1 carotte, coupée en rondelles
125 g de mange-tout, équeutés
2 cuil. à café de vin de riz chinois ou de xérès

1 cuil. à soupe de sauce de soja légère
1 cuil. à café de Maïzena
50 g de noix de cajou non salées, grillées
1 petit oignon blanc, épluché et haché finement
1 petit oignon blanc, en lanières
riz blanc cuit, pour accompagner

1 Dégraissez les magrets et coupez-les en tranches épaisses. Faites chauffer le wok. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile. Quand elle est bien chaude, faites cuire les tranches de magret 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient saisies. Retirez-les du wok à l'écumoire, et égouttez-les sur du papier absorbant.

2 Essuyez le wok avec soin. Remettez-le sur le feu. Ajoutez le reste de l'huile. Quand elle est chaude, faites revenir l'ail et le gingembre 30 secondes, puis ajoutez les carottes et les mange-tout. Prolongez la cuisson de 2 minutes, puis incorporez le vin de riz chinois ou le xérès et la sauce de soja.

3 Délayez la Maïzena dans 1 cuillerée à café d'eau. Versez dans le wok. Remuez bien et portez à ébullition. Remettez les tranches de canard dans le wok et faites mijoter 5 minutes jusqu'à ce que la viande et les légumes soient tendres. Incorporez les noix de cajou, puis retirez le wok du feu.

4 Saupoudrez des petits oignons blancs hachés et en lanières. Servez aussitôt avec du riz blanc cuit à l'eau ou à la vapeur.

Le bon truc

On trouve désormais des mange-tout toute l'année. Choisissez-les fins, vert vif et contenant des pois plats, à peine formés, et non volumineux. Ne les conservez pas plus de 2 jours au réfrigérateur avant d'en faire usage pour tirer le meilleur parti de leur saveur fraîche et douce.

Pour les préparer, il suffit de les équeuter en tirant autant de fil des bords que possible. Faites griller les noix de cajou dans le wok sans graisse avant de saisir les magrets. Veillez à ce qu'elles ne brûlent pas.



Dinde Tetrizzini



1



2



3

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

275 g de tagliatelles vertes et blanches
50 g de beurre
4 tranches de lard, coupées en lardons
1 oignon, épluché et finement haché
175 g de champignons, en fines lamelles
40 g de farine
450 ml de bouillon de poule
150 ml de crème fraîche épaisse
2 cuil. à soupe de xérès

450 g de viande de dinde, coupée en gros morceaux
1 cuil. à soupe de persil frais, haché
noix de muscade, fraîchement râpée
sel et poivre noir du moulin
25 g de parmesan, râpé

persil frais haché et parmesan râpé, pour décorer

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Huilez légèrement un grand plat allant au four. Portez à ébullition une grande casserole d'eau légèrement salée. Plongez-y les tagliatelles et laissez-les cuire 7 à 9 minutes, le temps qu'elles soient « al dente ». Égouttez-les soigneusement et réservez.

2 Dans une casserole à fond épais, faites chauffer le beurre et ajoutez les lardons. Faites cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Ajoutez l'oignon et les champignons. Faites cuire 3 à 4 minutes, le temps que les légumes soient tendres.

3 Incorporez la farine et faites cuire 2 minutes. Hors du feu, incorporez lentement le bouillon. Remettez sur le feu et faites cuire en remuant jusqu'à obtention d'une sauce épaisse et lisse. Versez les tagliatelles, puis la crème et le xérès.

Ajoutez la dinde et le persil. Assaisonnez à votre goût de noix de muscade, sel et poivre. Remuez pour que les pâtes soient bien enrobées.

4 Versez le mélange dans le plat préalablement huilé, en le répartissant de façon homogène. Saupoudrez de parmesan et faites cuire au four 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que le plat soit doré, croustillant et en légère ébullition. Décorez de persil haché et de parmesan râpé. Servez dans le plat de cuisson.

Une question de goût

C'est une façon délicieuse d'accommoder les restes de Noël. Si vous congelez un surplus de dinde, vous pouvez l'utiliser dans le mois qui suit.





Canard aux aromates et pommes paillasson



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

700 g de filets de canard
2 cuil. à soupe de sauce hoisin
1 gousse d'ail, épluchée et finement hachée
4 oignons nouveaux, finement hachés
2 cuil. à soupe de sauce de soja
1/2 cuil. à café de cinq-épices
sel et poivre noir du moulin

Pour les pommes paillasson

450 g de pommes de terre farineuses
1 petit oignon, épluché et râpé
1 œuf de calibre moyen, battu
1 cuil. à soupe bombée de farine

coriandre fraîche hachée, pour décorer

sauce hoisin, pour la touche finale

1 Retirez la peau et la graisse des filets de canard, et coupez-les en petits morceaux. Placez la graisse dans une petite casserole, à feu doux 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit fondue et transparente et la peau croustillante. Réservez.

2 Coupez les filets en morceaux et hachez-les grossièrement au robot. Versez dans un saladier et ajoutez la sauce hoisin, l'ail, deux oignons nouveaux, la sauce de soja et les cinq-épices. Salez, poivrez et composez 4 galettes de hachis. Couvrez et mettez au réfrigérateur pendant 1 heure.

3 Pour confectionner les pommes paillasson, râpez les pommes de terre dans un grand saladier. Placez la préparation dans un torchon et tordez les extrémités de celui-ci pour bien extraire l'eau. Remettez les pommes de terre dans le saladier,

ajoutez l'oignon et l'œuf, mélangez soigneusement.

4 Faites chauffer 2 cuillerées à soupe de graisse de canard dans une grande poêle. Avec la moitié des pommes de terre râpées, composez 4 galettes et faites cuire 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Gardez-les au chaud. Répétez l'opération avec le reste de pommes de terre, en ajoutant de la graisse de canard si nécessaire.

5 Faites préchauffer le gril et tapissez la grille de papier d'aluminium. Avec un pinceau, badigeonnez les burgers de graisse de canard et passez-les au gril 6 à 8 minutes de chaque côté, ou plus selon la cuisson souhaitée. Disposez 1 ou 2 pommes paillasson sur une assiette et posez un burger dessus. Arrosez de sauce hoisin et décorez avec les oignons nouveaux et la coriandre.





Salade de poulet à la sauce satay



1

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

4 cuil. à soupe de beurre de cacahuète
1 cuil. à soupe de sauce au piment
1 gousse d'ail, épluchée et écrasée
2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
2 cuil. à soupe de sauce de soja claire
2 cuil. à soupe de sauce de soja foncée
2 cuil. à café de sucre roux
1 pincée de sel

2 cuil. à café de poivre du Sichuan, fraîchement moulu
450 g de nouilles aux œufs
2 cuil. à soupe d'huile de sésame
1 cuil. à soupe d'huile d'arachide
450 g de blanc de poulet, désossé, sans la peau, coupé en cubes
feuilles de céleri, pour décorer
salade romaine, pour accompagner

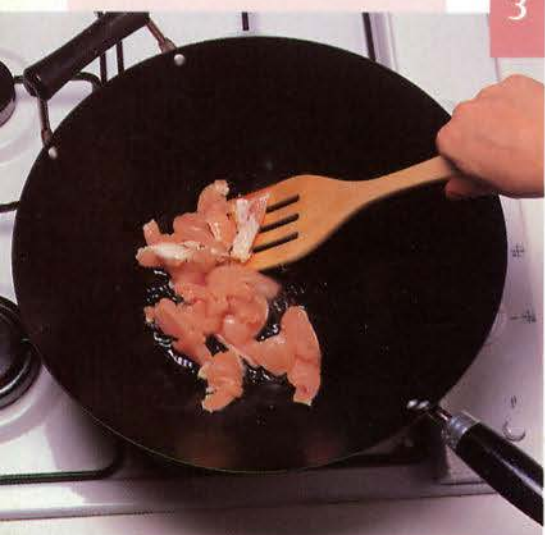


2

1 Mettez le beurre de cacahuète, la sauce au piment, l'ail, le vinaigre de cidre, les sauces de soja, le sucre, le sel et le poivre du Sichuan dans le bol d'un robot. Faites fonctionner l'appareil pour obtenir une pâte lisse. Mettez-la dans un petit saladier, couvrez et réservez au réfrigérateur.

2 Amenez à ébullition une casserole d'eau légèrement salée. Plongez-y les nouilles et cuisez-les 3 minutes. Égouttez et rafraîchissez sous l'eau froide. Égouttez de nouveau et arrosez d'huile de sésame. Laissez refroidir.

3 Faites chauffer le wok, versez l'huile d'arachide et, quand elle est bien chaude, faites revenir les cubes de poulet 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits.



3

4 Enlevez le poulet à l'écumoire, ajoutez les nouilles ainsi que la pâte au beurre de cacahuète. Mélangez légèrement puis saupoudrez de feuilles de céleri en branche ciselées. Ce plat peut se servir chaud ou froid avec une salade romaine.

Un peu d'info

Le poivre du Sichuan est le fruit d'un arbuste appartenant à la famille des agrumes. Son odeur rappelle celle de la lavande avec une saveur puissante et moyennement épicée.

On fait d'abord griller les baies dans une poêle sèche avant de les moudre, ce qui en fait ressortir le goût.





Poulet tikka masala



1

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

4 blancs de poulet, sans la peau
150 ml de yaourt naturel
1 gousse d'ail, épluchée et écrasée
1 petit morceau (2,5 cm environ)
de gingembre frais, pelé et râpé
1 cuil. à café de piment en poudre
1 cuil. à soupe de grains
de coriandre, écrasés
2 cuil. à soupe de jus de citron
vert

quartiers de citrons verts,
pour décorer

Pour le masala

15 g de beurre
2 cuil. à soupe d'huile
1 oignon, épluché et haché
1 piment vert, épépiné et haché
finement
1 cuil. à café de garam masala
150 ml de crème fraîche épaisse
sel et poivre noir du moulin
3 cuil. à soupe de feuilles
de coriandre fraîche

riz blanc, pour accompagner



3

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7), 15 minutes. Coupez les blancs de poulet en 3 morceaux chacun, puis faites deux ou trois entailles profondes dans chaque morceau. Mettez-les dans un plat creux. Mélangez le yaourt, l'ail, le gingembre, le piment en poudre, les graines de coriandre écrasées et le jus de citron vert. Versez sur le poulet, couvrez et laissez mariner dans le réfrigérateur vingt-quatre heures si possible.

de plus. Baissez la température. Ajoutez la crème et la marinade. Laissez cuire 1 minute à feu doux, sans cesser de remuer.



4

2 Retirez le poulet de sa marinade, disposez sur la plaque du four huilée. Cuire au four préchauffé 15 minutes, jusqu'à ce que les morceaux soient bien dorés et cuits.

4 Ajoutez les morceaux de poulet et cuire encore 1 minute, en remuant pour enduire le poulet de sauce. Rectifier l'assaisonnement. Disposez les morceaux de poulet sur le plat de service chauffé. Ajoutez les feuilles de coriandre ciselées à la sauce, versez-la sur le poulet et servez immédiatement avec du riz blanc.

3 Pendant la cuisson du poulet, faites chauffer le beurre et l'huile dans un wok et faites sauter l'oignon 5 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne tendre. Ajoutez le piment et le garam masala, faites sauter quelques secondes

Une question de goût

Pour faire le garam masala, écrasez ensemble 1/2 cuillerée à café de graines de cardamome, 2,5 cm de cannelle, 1/2 cuillerée à café de graines de cumin, 1/2 cuillerée à café de clous de girofle, 1/2 cuillerée à café de poivre en grain et une pointe de noix de muscade.





Poêlée de poulet à la thaïlandaise



1

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

4 feuilles de citronnier asiatique (kaffir)
1 morceau (5 cm environ) de gingembre frais, pelé et finement coupé
300 ml de bouillon de volaille bouillant
4 blancs de poulet d'environ 175 g chacun
2 cuil. à café d'huile d'arachide
5 cuil. à soupe de lait de coco
1 cuil. à soupe de nuoc-mâm

2 piments rouges, épépinés et finement coupés
225 g de riz thaïlandais
1 cuil. à soupe de jus de citron vert
3 cuil. à soupe de coriandre fraîche, ciselée
sel et poivre noir du moulin
quartiers de citron vert et coriandre fraîche, ciselée, pour décorer



2

1 Écrasez délicatement les feuilles de citronnier et mettez-les dans un saladier avec le gingembre finement coupé. Versez dessus le bouillon de volaille, couvrez et laissez infuser 30 minutes.

doit être cuit uniformément et la sauce avoir réduit légèrement.

5 Préparez le riz selon les instructions de l'emballage. Égouttez soigneusement.

2 Pendant ce temps, coupez les blancs de poulet en deux. Chauffez l'huile dans une grande sauteuse ou une poêle antiadhésive et faites revenir le poulet 2 à 3 minutes de chaque côté.

6 Incorporez le jus de citron vert et la coriandre à la sauce. Salez, poivrez. Servez le poulet et sa sauce sur un lit de riz. Décorez de quartiers de citron vert et de coriandre fraîche ciselée. Servez aussitôt.



4

3 Versez le bouillon de légumes sur les blancs de poulet. Couvrez à demi et laissez mijoter 10 minutes.

4 Tout en remuant, ajoutez le lait de coco, le nuoc-mâm et les piments. Laissez mijoter 5 à 6 minutes sans couvrir. Le poulet

Un peu d'info

On peut acheter les feuilles de citronniers kaffir dans des épiceries asiatiques. Il est assez facile d'en trouver déjà séchées. Dans ce cas, émiettez-les légèrement avant de les utiliser.



Poulet braisé aux trois sauces



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

1 poulet de 1,4 kg « prêt à cuire »
sel

6 petits oignons blancs, épluchés
1 morceau (5 cm) de gingembre
frais, pelé et coupé en rondelles
2 cuil. à café de poivre du Sichuan,
écrasé

2 cuil. à café de sel de mer, écrasé
2 cuil. à café de gingembre frais,
pelé et râpé

4 cuil. à soupe de sauce de soja
épaisse

4 cuil. à soupe d'huile de tournesol

1 cuil. à café de sucre

2 gousses d'ail, hachées finement

3 cuil. à soupe de sauce de soja

1 cuil. à soupe de vin de riz chinois
ou de xérès

1 cuil. à café d'huile de sésame

3 cuil. à soupe de vinaigre de riz

1 petit piment rouge fort, épépiné
et coupé en fines rondelles
vert de petits oignons blancs

riz cuit à la vapeur et parfumé
au safran, pour accompagner

1 Dégraissez l'intérieur du poulet. Frottez-le dedans et dehors de 1 cuillerée à café de sel. Laissez-le reposer 20 minutes. Mettez 3,4 litres d'eau dans une casserole avec 2 petits oignons blancs et le gingembre. Amenez à ébullition. Ajoutez le poulet, poitrine en bas. Remettez à bouillir. Couvrez et laissez mijoter 20 minutes. Retirez du feu et laissez reposer 1 heure. Sortez le poulet et faites-le refroidir.

2 Faites griller le poivre du Sichuan sans graisse dans une poêle anti-adhésive jusqu'à ce qu'il fonce légèrement. Pilez-le, mélangez-le avec le sel de mer. Réservez.

3 Pressez le jus de la moitié du gingembre râpé. Mélangez-le avec la sauce de soja épaisse, 1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol et la moitié du sucre. Réservez.

4 Hachez le reste des petits oignons blancs. Mélangez-les dans un bol avec le gingembre et l'ail restants. Chauffez le reste d'huile. Ajoutez les oignons et le gingembre. Quand ils cessent de grésiller, incorporez la sauce de soja légère, le vin de riz chinois et l'huile de sésame. Réservez.

5 Mélangez le vin de riz, le reste du sucre et le piment. Remuez jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

6 Enlevez la peau du poulet. Retirez les pattes et coupez-les en deux à l'articulation. Levez les 2 blancs. Coupez-les transversalement en tranches épaisses. Saupoudrez le mélange sel et poivre. Décorez avec du vert de petits oignons blancs et servez avec les sauces pour tremper, le mélange à base de petits oignons blancs et le riz.





Coquelets laqués au riz sauvage et aux légumes verts



2

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

4 coquelets « prêts à cuire »
sel et poivre noir du moulin
300 ml de jus de pommes
1 bâton de cannelle
2 graines d'anis étoilé
1/2 cuil. à café de poudre
cinq-épices
50 g de sucre blond de canne
2 cuil. à soupe de ketchup
1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
zeste râpé de 1 orange

350 g de riz basmati, blanc
et sauvage mélangé
125 g de mange-tout, coupés fin
dans la longueur
1 bouquet de petits oignons
blancs, épluchés et coupés
en fines lanières dans la longueur
sel et poivre noir du moulin



3

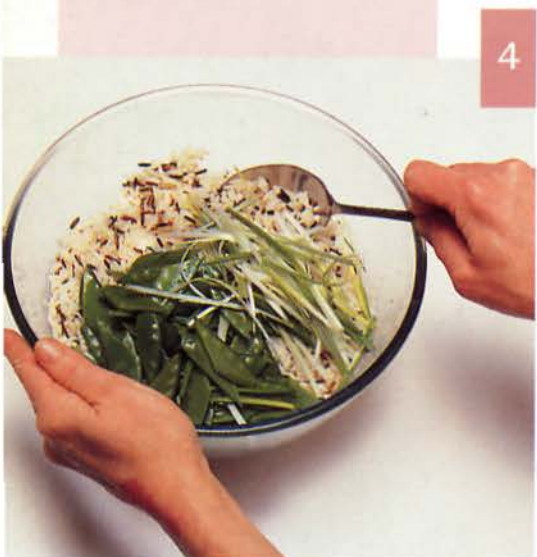
1 Rincez les coquelets, séchez-les avec du papier absorbant. Retirez les éventuelles plumes à l'aide d'une pince à épiler. Assaisonnez, puis réservez.

2 Versez le jus de pommes dans une petite casserole. Ajoutez le bâton de cannelle, l'anis étoilé et la poudre cinq-épices. Amenez à ébullition, puis faites frémir rapidement jusqu'à ce que la sauce réduise de moitié. Baissez. Incorporez le sucre, le ketchup, le vinaigre et le zeste d'orange. Faites mijoter jusqu'à ce que le sucre soit dissous et le glacis sirupeux. Retirez du feu. Laissez refroidir complètement. Enlevez les épices entières.

3 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7) 15 minutes avant de commencer la cuisson. Disposez les coquelets sur une plaque métallique au-dessus d'un plat à rôtir garni de

papier d'aluminium. Badigeonnez-les généreusement de glacis à la pomme. Faites-les rôtir, dans le four préchauffé, 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que la viande rende un jus clair quand vous enfoncez une brochette dans la cuisse, en les arrosant une ou deux fois avec le reste de glacis. Sortez les coquelets du four et laissez-les légèrement refroidir.

4 Pendant ce temps, faites cuire le riz en suivant les instructions figurant sur l'emballage. Amenez une grande casserole d'eau légèrement salée à ébullition. Ajoutez les mange-tout. Faites-les blanchir 1 minute, puis égouttez-les à fond. Dès que le riz est cuit, égouttez-le et transvasez-le dans un saladier chaud. Ajoutez les mange-tout et les petits oignons blancs. Salez et poivrez. Remuez bien. Dressez le riz et les légumes sur des assiettes chaudes. Posez un coquelet dessus. Servez aussitôt.



4





Nouilles croustillantes au poulet



1

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 blanc d'œuf moyen
- 2 cuil. à café de Maïzena
- sel et poivre noir du moulin
- 225 g de blanc de poulet, sans la peau, coupé en dés
- 225 g de nouilles chinoises aux œufs
- 200 ml d'huile d'arachide
- 2 cuil. à soupe de vin de riz chinois

- 2 cuil. à soupe de sauce d'huîtres
- 1 cuil. à soupe de sauce de soja légère
- 300 ml de bouillon de volaille
- 1 cuil. à soupe de Maïzena
- vert de petits oignons blancs et noix de cajou grillées, pour décorer



2

1 Mélangez le blanc d'œuf et la Maïzena dans un bol. Salez et poivrez, puis ajoutez le poulet. Remuez pour bien l'enrober. Entreposez-le 20 minutes au réfrigérateur. Faites blanchir les nouilles 2 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les.

2 Faites chauffer un wok. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile. Quand elle est bien chaude, étalez uniformément les nouilles. Baissez le feu au maximum et faites cuire 5 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Retournez-les délicatement. Ajoutez un peu d'huile si nécessaire et prolongez la cuisson jusqu'à ce que les deux côtés soient grillés. Réservez au chaud.



4

3 Égouttez le poulet. Essuyez le wok. Réchauffez-le, puis ajoutez l'huile restante. Quand elle est bien chaude, faites revenir le poulet 2 minutes. Retirez-le à l'écumoire et égouttez-le sur du papier absorbant. Gardez-le au chaud.

4 Essuyez à nouveau le wok. Réchauffez-le, puis versez-y le vin de riz chinois, la sauce d'huîtres, la sauce de soja et le bouillon de volaille. Assaisonnez légèrement. Portez à ébullition. Délayez la Maïzena dans 2 cuillerées d'eau pour obtenir une pâte. Incorporez. Prolongez la cuisson en remuant jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Continuez à cuire 1 minute.

5 Transvasez les nouilles dans des assiettes chaudes. Garnissez avec les morceaux de poulet croustillants et arrosez de sauce. Décorez de vert de petits oignons blancs et parsemez de noix de cajou grillées. Servez immédiatement.

Une question de goût

Ce poulet, enrobé d'une fine couche de blanc d'œuf et de Maïzena qui le protège et le rend croustillant, est particulièrement succulent.





Salade de riz et de papaye

2



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

175 g de riz basmati à cuisson rapide
1 tuyau de cannelle
1 piment oiseau, épépiné et finement haché
zeste et jus de 2 citrons verts
zeste et jus de 2 citrons
2 cuil. à soupe de nuoc-mâm
1 cuil. à soupe de sucre roux
1 papaye, épluchée et épépinée
1 mangue, épluchée et dénoyautée

1 piment vert, épépiné et finement haché
2 cuil. à soupe de coriandre fraîche, hachée
1 cuil. à soupe de menthe fraîche, hachée
250 g de poulet, cuit
50 g de cacahuètes grillées, concassées
pain pita, pour accompagner

3



1 Rincez et égouttez le riz, versez-le dans une casserole. Ajoutez 450 ml d'eau bouillante salée et le tuyau de cannelle. Portez à ébullition, puis, sur feu très doux, couvrez et laissez mijoter, sans remuer, 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Le riz doit être léger et mousseux, et sa surface criblée de petits trous. Retirez le tuyau de cannelle et incorporez le zeste de 1 citron vert.

un saladier. Ajoutez le piment vert haché, la coriandre et la menthe. Posez le poulet sur une planche à découper, retirez et jetez toute la peau et les tendons. Coupez-le en fines lamelles et placez-le dans le saladier avec les cacahuètes concassées.

3



2 Pour l'assaisonnement, placez le piment oiseau, le zeste de l'autre citron vert, le jus de citron, le nuoc-mâm et le sucre dans le robot, et mixez quelques minutes pour bien mélanger. Sinon, placez tous ces ingrédients dans un bocal hermétique et secouez énergiquement. Versez la moitié de ce mélange sur le riz chaud. Remuez jusqu'à ce que le riz soit luisant.

4 Ajoutez le reste d'assaisonnement au poulet et remuez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien enrobés. Disposez le riz sur un plat de service, posez la préparation au poulet sur le dessus et servez accompagné de tranches chaudes de pita.

Le bon truc

La peau de la papaye vire du vert, quand elle n'est pas mûre, au jaune et à l'orange.

Pour la préparer, coupez-la en deux dans le sens de la longueur, retirez les graines noires à la petite cuillère et jetez-les. Pelez-la avant de la couper en tranches.

3 Coupez la papaye et la mangue en tranches fines, placez-les dans





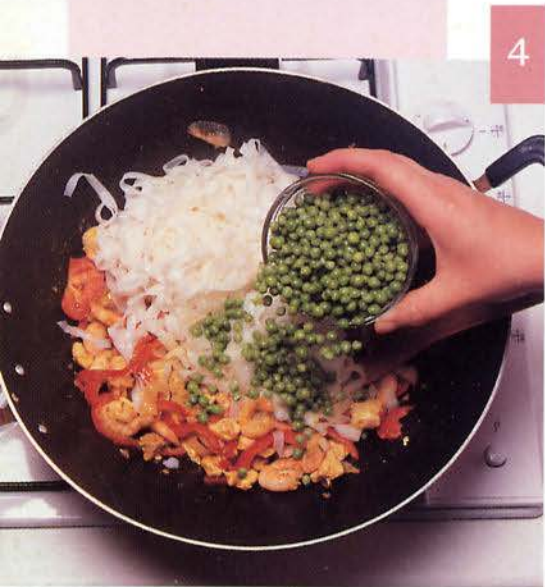
Poulet aux nouilles et aux aromates



2



3



4

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

225 g de nouilles de riz plates
3 cuil. à soupe d'huile
de tournesol
2 échalotes, épluchées
et coupées finement
2 gousses d'ail, écrasées
2 cuil. à soupe de gingembre frais,
pelé et râpé
1 poivron rouge, épépiné
et coupé en fines lanières
1 piment rouge, épépiné et haché
finement
175 g de crevettes crues

125 g de porc, désossé, en dés
175 g de blanc de poulet, désossé,
en dés
1 cuil. à soupe de curry en poudre
1 cuil. à café de graines de fenouil,
écrasées
1 cuil. à café de cannelle
en poudre
50 g de petits pois
le jus de 1 citron
3 cuil. à soupe de feuilles
de coriandre fraîche

1 Plongez les nouilles dans une casserole, couvrez d'eau bouillante. Laissez tremper 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient « al dente ». Égouttez et réservez.

2 Faites chauffer le wok, ajoutez l'huile, faites tourner le wok pour huiler les parois et, quand elle est bien chaude, faites revenir les échalotes, l'ail, et le gingembre, laissez cuire quelques secondes. Ajoutez le poivron et le piment, faites revenir 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le poivron soit tendre.

3 Ajoutez les crevettes, le porc, le poulet et la poudre de curry. Faites revenir 4 à 5 minutes jusqu'à ce que la viande et les crevettes se colorent. Ajoutez les graines de fenouil et la cannelle, remuez bien.

4 Ajoutez les nouilles égouttées dans le wok ainsi que les petits pois, laissez cuire encore 1 à 2 minutes pour tout réchauffer. Arrosez du jus de citron, saupoudrez de feuilles de coriandre fraîche. Servez immédiatement.

Le bon truc

Vous pouvez prendre d'autres viandes, poissons ou crustacés. Ce plat vous permettra aussi d'utiliser des restes de viande, par exemple de rôti de bœuf. Si vous utilisez de la viande cuite, réduisez le temps de cuisson. Assurez-vous cependant que tout soit très chaud.





Poulet rôti à l'orange



INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

1 petite orange, coupée
en tranches fines
50 g de sucre
1 poulet de 1,4 kg, « prêt à cuire »
1 petit bouquet de coriandre
fraîche
1 petit bouquet de menthe fraîche
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café de cinq-épices

1/2 cuil. à café de paprika
1 cuil. à soupe de graines
de fenouil, écrasées
sel et poivre noir du moulin

brins de coriandre fraîche,
pour décorer

légumes cuits, pour accompagner

1 Préchauffez votre four à 190 °C (th. 6) 10 minutes. Mettez les tranches d'orange dans une petite casserole. Couvrez-les d'eau. Portez à ébullition. Laissez mijoter 2 minutes, puis égouttez. Mettez le sucre dans une autre casserole avec 150 ml d'eau fraîche. Faites cuire à feu doux en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous, puis amenez à ébullition. Ajoutez les tranches d'orange égouttées et laissez frémir 10 minutes. Retirez du feu et laissez les oranges dans le sirop jusqu'à ce qu'il soit froid.

2 Enlevez la graisse à l'intérieur du poulet. En commençant par le cou, détachez délicatement la peau couvrant la poitrine et les pattes du poulet sans l'ôter. Glissez les tranches d'orange en dessous ainsi que la coriandre et la menthe.

3 Mélangez l'huile d'olive, les cinq-épices, le paprika et les graines de fenouil écrasées. Assaisonnez à votre convenance. Frottez généreusement la peau du

poulet de ce mélange. Transférez-le sur une grille métallique posée sur un plat à rôtir et faites-le rôtir 1 heure et demie dans le four préchauffé, jusqu'à ce que la viande rende un jus clair quand on enfonce une brochette dans la cuisse. Sortez le poulet du four. Laissez-le reposer 10 minutes. Décorez avec des brins de coriandre fraîche et servez avec des légumes encore fumants.

Une question de goût

Pour faire du riz pilaf, faites blondir dans une casserole 1 oignon haché dans 1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol. Ajoutez 250 g de riz long grain, puis retirez la casserole du feu. Incorporez 750 ml de bouillon de volaille ou de légumes, 1 graine d'anis étoilé, 1/2 bâton de cannelle, 1 feuille de laurier, du sel et du poivre. Couvrez et laissez cuire 45 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre. Séparez les grains à la fourchette et enlevez les épices.



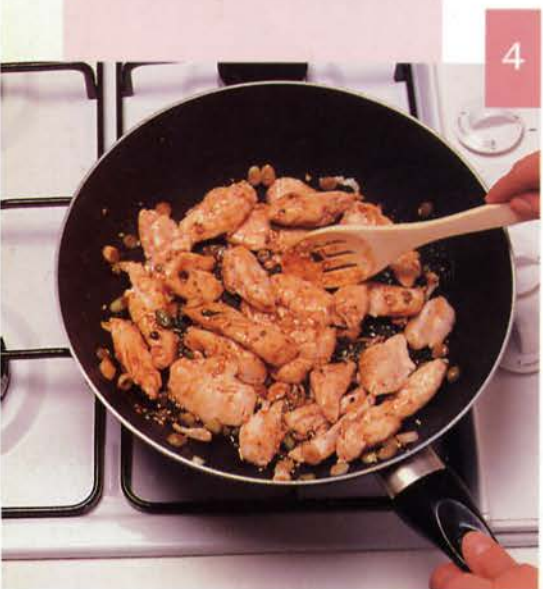
Poulet au sésame



2



3



4

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

1 blanc d'œuf moyen
1 pincée de sel
2 cuil. à café de Maïzena
450 g de blanc de poulet,
sans la peau, coupé en lanières
de 7 cm environ
300 ml d'huile d'arachide
1 cuil. à soupe de graines
de sésame
2 cuil. à café de sauce de soja
épaisse
2 cuil. à café de vinaigre de cidre

2 cuil. à café de sauce de piments
aux haricots
2 cuil. à café d'huile de sésame
2 cuil. à café de sucre
1 cuil. à soupe de vin de riz chinois
1 cuil. à café de grains de poivre
du Sichuan, grillés
2 cuil. à soupe de petits oignons
blancs, hachés finement

mesclun, pour accompagner

1 Battez le blanc d'œuf avec une pincée de sel et la Maïzena. Versez dans un plat peu profond. Ajoutez le poulet en lanières. Remuez pour bien enrober la viande. Couvrez de film étirable. Laissez reposer 20 minutes au réfrigérateur.

2 Faites chauffer le wok. Ajoutez l'huile d'arachide. Quand elle est bien chaude, faites revenir le poulet 2 minutes jusqu'à ce qu'il commence à blanchir. Retirez-le à l'écumoire ; égouttez-le sur du papier absorbant. Jetez l'huile tout en réservant 1 cuillerée. Essayez bien le wok.

3 Réchauffez le wok. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide, puis les graines de sésame. Faites-les sauter 30 secondes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Incorporez la sauce de soja épaisse, le vinaigre de cidre, la sauce de piments aux haricots, l'huile de sésame, le sucre ainsi que le vin de riz chinois,

le poivre du Sichuan et les petits oignons blancs. Portez à ébullition.

4 Remettez le poulet dans le wok. Faites-le sauter 2 minutes en l'enrobant bien de sauce et de graines de sésame. Transvasez-le dans un plat de service chaud et servez avec la salade mélangée.

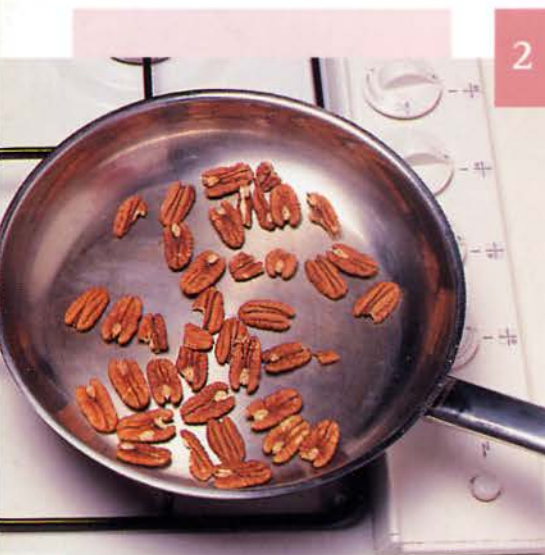
Un peu d'info

Le poivre du Sichuan, parfois appelé poivre anisé, est en fait une baie rouge séchée provenant d'une variété de frêne. Épicé, il est très utilisé dans la cuisine relevée de la région du Sichuan.

Il faut le faire griller avant de l'utiliser. Si ce n'est pas déjà fait, mettez les grains sur une plaque et faites-les griller dans un four préchauffé 15 minutes à 180 °C (th. 6).



Salade de poulet fumé au bacon et au riz sauvage



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

150 g de riz sauvage
50 g de noix de pécan ou de noix
1 cuil. à soupe d'huile végétale
4 tranches de bacon fumé, en dés
3 ou 4 échalotes, épluchées
et finement hachées
75 ml d'huile de noix
2 à 3 cuil. à soupe de vinaigre
de cidre ou de xérès

2 cuil. à soupe d'aneth frais, haché
sel et poivre noir du moulin
275 g de poulet fumé ou
de magret de canard fumé,
en tranches fines

brins d'aneth, pour décorer

1 Placez le riz dans une casserole moyenne avec 600 ml d'eau, portez à ébullition. Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter doucement 30 à 50 minutes, selon la texture souhaitée, croquante ou tendre. Transvasez-le dans un grand saladier, aérez-le à la fourchette et laissez tiédir.

2 Pendant ce temps, faites revenir les noix dans une poêle, à feu moyen, en les remuant et en les tournant fréquemment jusqu'à ce qu'elles soient odorantes et légèrement colorées. Laissez-les refroidir, puis concassez-les grossièrement et incorporez-les au riz.

3 Faites chauffer l'huile dans la poêle, à feu moyen. Ajoutez le bacon et faites-le dorer 3 à 4 minutes, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirez-le de la poêle et faites-le égoutter sur du papier absorbant. Versez les échalotes dans

la poêle et faites-les fondre 4 minutes, en remuant de temps en temps. Incorporez au riz, avec le bacon égoutté.

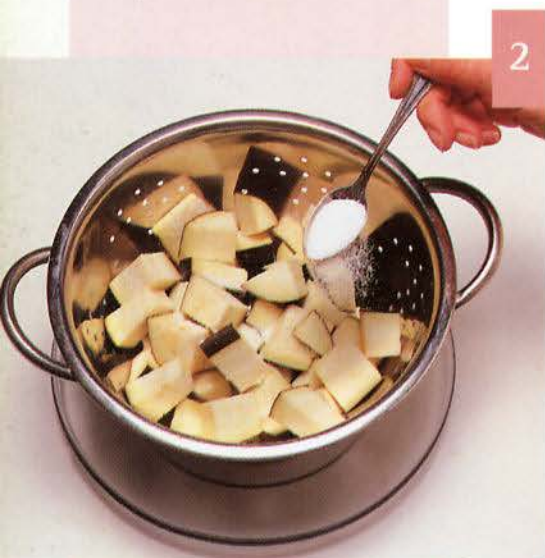
4 Battez l'huile de noix, le vinaigre, la moitié de l'aneth, le sel et le poivre dans un petit saladier. Versez la vinaigrette sur le riz et mélangez soigneusement. Ajoutez le poulet et l'aneth restant, mélangez, puis répartissez dans des assiettes creuses et décorez chacune d'un brin d'aneth. Servez tiède ou à température ambiante.

Un peu d'info

Le poulet et le canard fumés doivent leur saveur subtile au fait qu'ils ont été fumés une première fois à froid et une seconde à chaud. Vous pouvez bien sûr remplacer par du poulet ou du canard rôti, selon vos goûts.



Cailles laquées aux aubergines



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

4 cailles
2 cuil. à soupe de sel
3 cuil. à soupe de sauce hoisin
1 cuil. à soupe de vin de riz chinois
ou de xérès
1 cuil. à soupe de sauce de soja
légère
700 g d'aubergines, épluchées
et coupées en dés
4 gousses d'ail, épluchées
et hachées finement
1 cuil. à soupe de gingembre frais,
pelé et haché

6 petits oignons blancs,
épluchés et hachés finement
1 cuil. à soupe d'huile
3 cuil. à soupe de sauce de soja
épaisse
1/4 cuil. à café de piments séchés
en paillettes
1 cuil. à soupe de sauce
aux haricots jaunes
1 cuil. à soupe de sucre
brins de coriandre fraîche
et piment rouge en rondelles,
pour décorer

1 Préchauffez votre four à 240 °C (th. 8). Frottez les cailles à l'intérieur et à l'extérieur avec 1 cuillerée à soupe de sel. Mélangez la sauce hoisin, le vin de riz chinois ou le xérès, et la sauce de soja légère. Badigeonnez-en les cailles de toutes parts, dedans et dehors. Transférez-les dans un petit plat à rôtir et faites-les rôtir 5 minutes dans le four préchauffé. Baissez le thermostat à 180 °C (th. 6) et continuez à cuire 20 minutes. Éteignez le four. Laissez-y les cailles 5 minutes, puis retirez-les. Laissez-les reposer 10 minutes.

2 Mettez les aubergines dans une passoire. Saupoudrez-les du reste de sel. Laissez-les égoutter 20 minutes, puis rincez-les sous un filet d'eau froide. Séchez-les avec du papier absorbant.

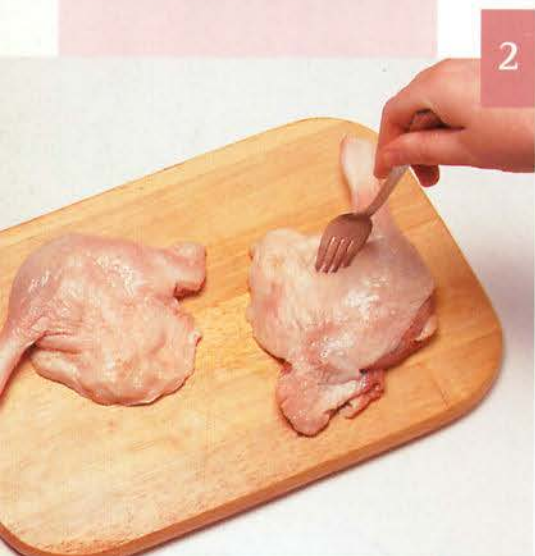
3 Faites chauffer un wok, ou une grande poêle, à feu moyen. Ajoutez l'huile. Quand elle est bien chaude, faites revenir les aubergines 1 minute avec l'ail, le gingembre et 4 petits oignons blancs. Ajoutez la sauce de soja épaisse, les piments en paillettes, la sauce aux haricots jaunes, le sucre et 450 ml d'eau. Amenez à ébullition, puis laissez mijoter 10 à 15 minutes sans couvrir.

4 Remettez à feu vif en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la sauce ait réduit et légèrement épaissi. Transvasez les aubergines dans des assiettes chaudes. Surmontez d'une caille. Garnissez avec le reste des petits oignons blancs, le piment frais et un brin de coriandre. Servez sans attendre.





Cuisses de canard croustillantes sucré-salé



INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

900 g de prunes, coupées en 2
25 g de beurre
2 graines d'anis étoilé
1 cuil. à café de gingembre frais,
pelé et râpé
50 g de sucre roux
zeste et jus de 1 orange
sel et poivre noir du moulin
4 cuisses de canard

3 cuil. à soupe de sauce de soja
épaisse
2 cuil. à soupe de sucre roux
1/2 concombre, coupé
en allumettes
1 petit bouquet de petits oignons
blancs, coupés en lanières
18 crêpes chinoises achetées
toutes faites, chaudes

1 Préchauffez le four à 220 °C (th. 7) 15 minutes avant d'entamer la cuisson. Dénoyautez les prunes, puis mettez-les dans une casserole avec le beurre, l'anis étoilé, le gingembre, le sucre roux, le zeste et le jus d'orange. Poivrez à votre convenance. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Portez à ébullition. Baissez et faites mijoter 15 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les prunes soient tendres et le mélange épais. Retirez l'anis étoilé. Laissez refroidir.

2 Piquez les cuisses de canard à la fourchette de toutes parts. Mettez-les dans un grand saladier ; couvrez-les d'eau bouillante pour éliminer une partie de la graisse. Égouttez-les. Séchez-les avec du papier absorbant. Laissez refroidir.

3 Mélangez la sauce de soja, le sucre roux et 1/2 cuillerée à café de sel. Frottez généreusement ce

mélange sur les cuisses de canard. Transférez-les sur une grille métallique posée sur un plat à rôtir et faites-les rôtir 30 à 40 minutes dans le four préchauffé jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et que la peau soit dorée et croustillante. Retirez-les du four. Laissez-les reposer 10 minutes.

4 Émincez la chair du canard à la fourchette en tenant la cuisse chaude avec une autre fourchette. Dressez sur un plat de service chaud avec le concombre et les petits oignons blancs. Servez avec la compote de prunes et les crêpes chaudes.

Le bon truc

Pour chauffer les crêpes, empilez-les, enveloppez-les dans du papier d'aluminium et placez-les sur une assiette résistant à la chaleur dans un panier à vapeur, ou 15 minutes dans le four après l'avoir éteint.





Canard aux haricots noirs



1

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

450 g de magret de canard,
sans la peau
1 cuil. à soupe de sauce de soja
1 cuil. à soupe de vin de riz chinois
ou de xérès
1 morceau de gingembre frais
3 gousses d'ail
2 cuil. à soupe de haricots noirs,
en bocal

2 petits oignons blancs
1 cuil. à soupe d'huile
150 ml de bouillon de volaille

petits oignons blancs en lanières,
pour décorer

nouilles fraîches,
pour accompagner



3

1 À l'aide d'un couteau pointu, dégraissez les magrets. Coupez-les en tranches épaisses et mettez-les dans un plat peu profond. Mélangez la sauce de soja et le vin de riz chinois, ou le xérès. Versez l'ensemble sur le canard. Laissez mariner 1 heure au réfrigérateur, puis égouttez la viande. Jetez la marinade.

2 Épluchez le gingembre ; coupez-le finement. Épluchez l'ail, hachez-le finement ou écrasez-le. Coupez finement les haricots noirs. Ôtez la racine des petits oignons blancs. Retirez les pelures extérieures. Hachez les oignons.

3 Faites chauffer un wok, ou une grande poêle. Ajoutez l'huile. Quand elle est bien chaude, ajoutez le gingembre, l'ail, les petits oignons blancs et les haricots noirs. Faites revenir 30 secondes. Ajoutez le canard égoutté. Prolongez la cuisson de 3 à 5 minutes jusqu'à ce que la viande soit dorée.



4

4 Ajoutez le bouillon de volaille. Portez à ébullition, puis baissez et laissez mijoter 5 minutes jusqu'à ce que le canard soit cuit et que la sauce ait réduit et épaissi. Retirez du feu. Dressez sur un lit de nouilles fumantes. Garnissez de petits oignons blancs en lanières et servez aussitôt.

Un peu d'info

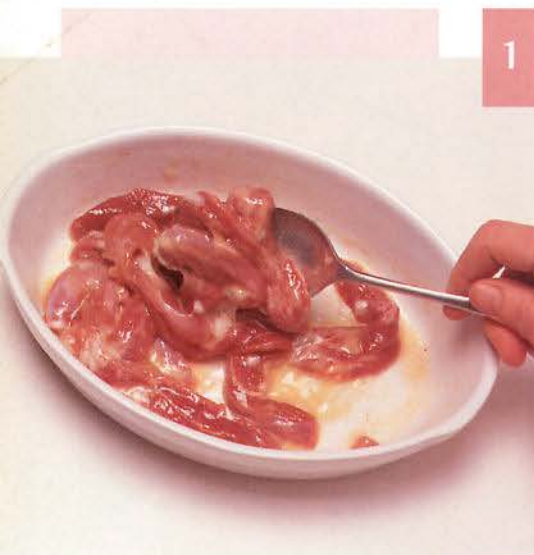
La présentation et la garniture d'un plat sont extrêmement importantes tant en Chine qu'en Thaïlande. Pour ce, rien de plus facile que de faire de fines lanières de légumes colorés.

En préparant les petits oignons blancs, coupez l'essentiel du bulbe blanc et taillez le haut. Détaillez la partie verte restante en fines lanières dans la longueur. Vous pouvez les faire rebiquer en les plongeant quelques minutes dans de l'eau glacée.





Canard et légumes sautés à la sauce hoisin



1

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

1 blanc d'œuf, fouetté
1/2 cuil. à café de sel
1 cuil. à café d'huile de sésame
2 cuil. à café de Maizena
350 g de magret de canard,
dégraissé et coupé
en languettes
2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
2 cuil. à soupe de gingembre
frais, pelé et râpé
50 g de pousses de bambou

50 g de haricots verts, équeutés
50 g de vert de chou chinois
2 cuil. à soupe de sauce hoisin
1 cuil. à café de vin de riz chinois
ou de xérès sec
zeste râpé et jus de 1/2 orange

zestes d'orange, pour décorer

nouilles aux œufs,
pour accompagner



2

1 Dans un plat creux, mettez le blanc d'œuf fouetté, le sel, l'huile de sésame et la Maizena. Mélangez et ajoutez les languettes de canard. Remuez légèrement pour que le canard soit bien enrobé. Couvrez et mettez au réfrigérateur 20 minutes.

2 Faites chauffer le wok, ajoutez l'huile et, quand elle est bien chaude, éloignez le wok de la source de chaleur. Ajoutez les languettes de canard en remuant sans cesse pour éviter qu'elles ne collent aux parois. Ajoutez le gingembre, faites sauter 2 minutes. Ajoutez les pousses de bambou, les haricots verts et le vert de chou chinois en lanières. Faites revenir 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre.



3

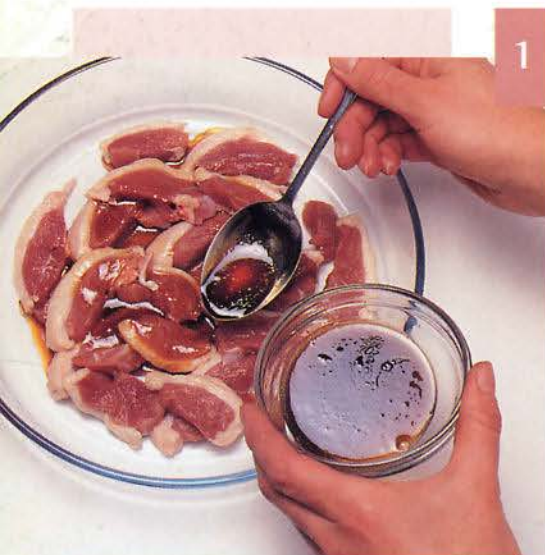
3 Mélangez la sauce hoisin, le vin de riz chinois ou le xérès et le zeste et le jus d'orange. Versez dans le wok, remuez pour enrober le canard et les légumes. Faites sauter 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Garnissez de lanières de zeste d'orange et servez immédiatement avec des nouilles aux œufs cuites à la vapeur.

Le bon truc

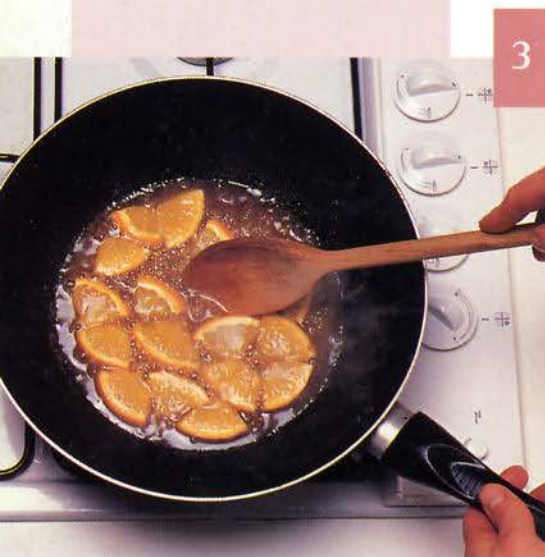
Le magret de canard est vendu avec sa peau et sa graisse, mais la peau est facile à enlever et la graisse vient généralement avec la peau. Avec un couteau bien affûté, enlevez ce qui serait resté sur la chair.



Canard glacé au miel à la sauce kumquat



1



3



4

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

4 magrets de canard
1 cuil. à soupe de sauce de soja
claire
1 cuil. à café d'huile de sésame
1 cuil. à soupe de miel liquide
3 cuil. à soupe de cognac
1 cuil. à soupe d'huile
de tournesol
2 cuil. à soupe de sucre
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
blanc

150 ml de jus d'orange
125 g de kumquats, coupés
finement
2 cuil. à café de Maïzena
sel et poivre noir du moulin

cresson, pour décorer

riz basmati et riz sauvage,
pour accompagner

1 Coupez les magrets en tranches fines et mettez-les dans un plat. Mélangez la sauce de soja, l'huile de sésame, le miel et 1 cuillerée à café de cognac. Versez sur la viande de canard, mélangez et faites mariner au réfrigérateur au moins 1 heure.

2 Faites chauffer le wok et ajoutez l'huile de tournesol. Égouttez les tranches de canard en réservant la marinade. Quand l'huile est bien chaude, mettez la viande à revenir 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elle commence à prendre couleur. Retirez à l'écumoire et réservez.

3 Essuyez le wok avec du papier absorbant. Mettez-y le sucre, le vinaigre et 1 cuillerée à café d'eau. Faites chauffer doucement jusqu'à ce que le sucre soit fondu, puis laissez bouillir jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée. Versez le jus d'orange, puis le cognac. Ajoutez

les tranches de kumquats et faites cuire 5 minutes.

4 Délayez la Maïzena avec 1 cuillerée d'eau froide, versez dans le wok et laissez cuire 2 à 3 minutes en remuant, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Remettez le canard dans le wok, réchauffez 1 à 2 minutes. Salez et poivrez. Disposez sur des assiettes de service chauffées, garnies de cresson.

Un peu d'info

Le kumquat est un petit agrume qui ressemble à une orange miniature. Chair et peau sont comestibles dans ce fruit au goût à la fois sucré et acidulé. Il contient souvent beaucoup de pépins. Il est donc préférable de l'émincer pour s'en débarrasser avant usage.





Salade tiède de pâtes et de canard



1

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

3 magrets de canard, désossés et sans la peau
1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne
1 cuil. à soupe de miel liquide
sel et poivre noir du moulin
4 œufs
450 g de fusilli
125 g de haricots verts, nettoyés
1 grosse carotte, pelée et coupée en petits bâtonnets

125 g de maïs doux en grains, cuits si surgelés
75 g de jeunes pousses d'épinards, émincées

Pour la sauce

8 cuil. à soupe de vinaigrette
1 cuil. à café de sauce au raifort
4 cuil. à soupe de crème fraîche



2

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Disposez les magrets de canard sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier aluminium. Mélangez la moutarde et le miel, salez, poivrez légèrement, puis arrosez-en les magrets. Enfourez pendant 20 à 30 minutes, le temps qu'ils soient bien tendres. Sortez du four et maintenez au chaud.

d'épinards et mélangez délicatement. Épluchez les œufs durs, coupez-les en quartiers et disposez-les sur les pâtes. Tranchez les magrets de canard et déposez-les sur la salade. Préparez la sauce en battant les ingrédients dans un bol et assaisonnez la salade. Servez.



3

2 Pendant ce temps, placez les œufs dans une petite casserole, recouvrez d'eau et portez à ébullition. Laissez cuire pendant 8 minutes, puis égouttez. Portez une grande quantité d'eau légèrement salée à ébullition. Versez les pâtes et les haricots. Amenez de nouveau à ébullition et faites les cuire « al dente » selon les instructions indiquées sur leur emballage. Égouttez les pâtes et les haricots et rafraîchissez-les sous l'eau froide.

3 Mettez les pâtes et les haricots dans un saladier, ajoutez les carottes, le maïs, les pousses

Le bon truc

Ne faites pas bouillir les œufs trop rapidement, car leurs coquilles risquent alors de craquer et de rendre le blanc caoutchouteux. Lors de la cuisson d'œufs durs, tournez les œufs délicatement à une ou deux reprises, dès les premières minutes : les jaunes resteront ainsi bien au milieu. Dès la cuisson achevée, retirez-les de la casserole et disposez-les dans un saladier rempli d'eau très froide. Ce traitement évitera la formation de cercles sombres autour du jaune.





Dinde au citron vert



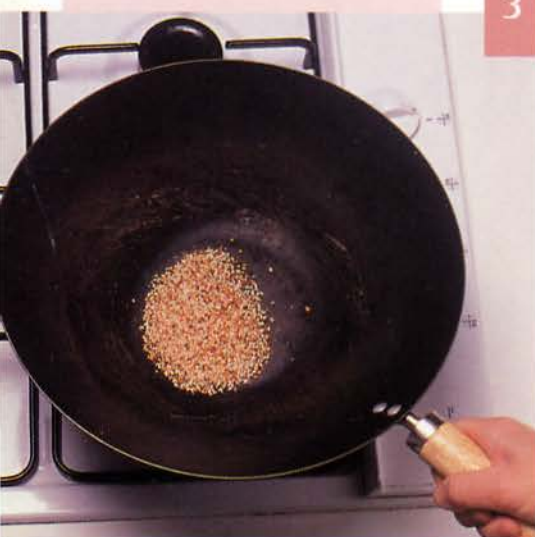
1

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

450 g de blanc de dinde, sans peau, coupé en languettes
2 tiges de citronnelle, débarrassées de leur pelure supérieure et coupées finement
zeste de 1 citron vert râpé
4 gousses d'ail, épluchées et écrasées
6 échalotes, épluchées et coupées finement
2 cuil. à soupe de nuoc-mâm
2 cuil. à café de sucre roux

1 petit piment rouge, épépiné et coupé finement
3 cuil. à soupe d'huile
1 cuil. à soupe d'huile de sésame
225 g de nouilles de riz chinoises
1 cuil. à soupe de graines de sésame
vert de petits oignons blancs, pour décorer
légumes sautés, pour accompagner

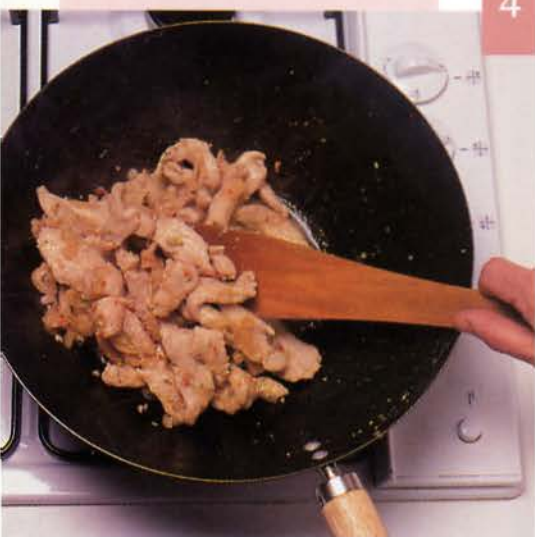


3

1 Mettez les languettes de dinde dans un plat creux. Mélangez la citronnelle, le zeste de citron vert, l'ail, l'échalote, le nuoc-mâm, le sucre et le piment avec 2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol et l'huile de sésame. Versez sur la dinde, couvrez et laissez mariner au réfrigérateur 2 à 3 heures, en arrosant la viande de temps à autre.

2 Faites bouillir une casserole d'eau et plongez-y les nouilles 5 minutes. Égouttez dans une passoire, puis plongez dans de l'eau froide. Égouttez de nouveau et réservez.

3 Faites chauffer le wok et quand il est très chaud, faites griller les graines de sésame à sec 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à prendre couleur. Retirez du wok et réservez. Essayez le wok.



4

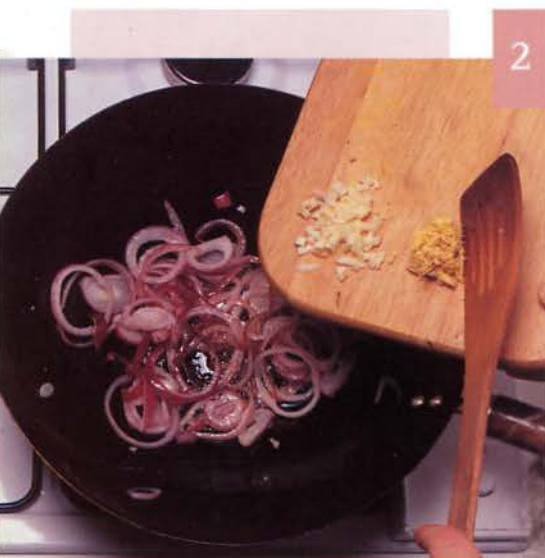
4 Réchauffez le wok, ajoutez le reste d'huile de tournesol. Quand elle est bien chaude, sortez la dinde de la marinade, égouttez-la et faites la revenir 3 à 4 minutes jusqu'à ce que les morceaux soient bien dorés (il faudra peut-être faire deux cuissons). Ajoutez les nouilles, faites revenir 1 à 2 minutes en remuant bien pour qu'elles soient bien chaudes. Garnissez de vert de petits oignons blancs en lanières, de graines de sésame grillées et servez immédiatement avec des légumes sautés, au choix.

Un peu d'info

La citronnelle est l'une des constantes de la cuisine thaïlandaise. Elle a l'allure d'un petit oignon blanc, mais elle est plus sèche, avec un parfum bien citronné. On la conserve bien au réfrigérateur deux à trois semaines.



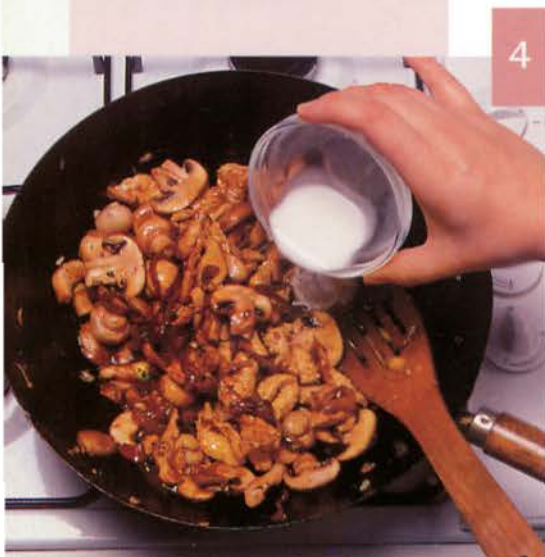
Émincé de dinde et nouilles aux champignons



2



3



4

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

225 g de nouilles aux œufs
1 cuil. à soupe d'huile d'arachide
1 oignon rouge, épluché
et coupé finement
2 cuil. à soupe de gingembre
frais, pelé et râpé
3 gousses d'ail, épluchées
et hachées finement
350 g de blanc de dinde, sans peau,
coupé en tranches fines

275 g de petits champignons
de Paris, nettoyés
2 cuil. à soupe de sauce hoisin
2 cuil. à soupe de sauce de soja
foncée
2 cuil. à soupe de xérès sec
4 cuil. à soupe de bouillon
de légumes
2 cuil. à café de Maïzena

1 Amenez à ébullition une grande casserole d'eau légèrement salée et plongez-y les nouilles. Laissez cuire 3 à 5 minutes, puis égouttez, plongez immédiatement dans de l'eau froide. Égouttez de nouveau et réservez.

2 Faites chauffer le wok, ajoutez l'huile et, quand elle est bien chaude, ajoutez l'oignon, faites-le revenir 3 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez le gingembre et l'ail, remuez 3 minutes, ajoutez les languettes de dinde et faites revenir 4 à 5 minutes. La viande doit être saisie et dorée.

3 Coupez les champignons en tranches égales. Ajoutez au wok. Faites revenir 3 à 4 minutes en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et que le blanc de dinde soit cuit. Versez alors la sauce hoisin, la sauce de soja, le xérès et le bouillon.

4 Délayez la Maïzena avec 2 cuillerées à soupe d'eau, ajoutez dans le wok, laissez cuire en remuant bien jusqu'à ce que la sauce épaississe. Versez les nouilles dans le wok, remuez et servez immédiatement.

Un peu d'info

Si vous préférez acheter des champignons des bois, choisissez-les plutôt secs. Pour les préparer, il faut éviter de les laver, à moins qu'ils soient vraiment très sales ; brossez-les et essuyez-les dans un torchon humide.



Canard aux prunes à l'aigre-doux



1

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

4 petits magrets de canard,
sans la peau
2 gousses d'ail, écrasées
1 cuil. à café de sauce aux piments
forte
2 cuil. à café de miel liquide
2 cuil. à café de sucre roux
le jus de 1 citron vert
1 cuil. à soupe de sauce de soja
épaisse
6 grosses prunes, coupées
en 2 et dénoyautées
50 g de sucre en poudre

50 ml de vinaigre de vin blanc
1/4 cuil. à café de piments séchés
en paillettes
1/4 cuil. à café de cannelle moulue
1 cuil. à soupe d'huile de tournesol
150 ml de bouillon de volaille
2 cuil. à soupe de sauce d'huîtres

brins de persil plat frais, pour
décorer

nouilles cuites, pour accompagner

2

1 Faites quelques entailles profondes dans chaque magret. Mettez-les dans un plat peu profond. Mélangez l'ail, la sauce aux piments, le miel, le sucre roux, le jus de citron vert et la sauce de soja. Enduisez le canard de ce mélange et faites-le mariner au moins 4 heures au réfrigérateur, en le retournant de temps en temps.

la sauce d'huîtres et la marinade réservée. Laissez mijoter 5 minutes. Enlevez le canard et gardez-le au chaud.

3

2 Mettez les prunes dans une casserole avec le sucre, le vinaigre, le piment et la cannelle. Amenez à ébullition. Laissez mijoter à feu doux 5 minutes jusqu'à ce que les fruits soient tendres. Laissez refroidir.

4 Retirez les prunes de leur jus. Réservez. Versez ce jus dans la sauce du canard. Portez à ébullition, puis faites mijoter 5 minutes sans couvrir, jusqu'à ce que la sauce ait réduit et épaissi. Dressez le canard sur des assiettes chaudes. Répartissez les prunes entre les assiettes et nappez de sauce. Garnissez avec du persil et servez aussitôt avec des nouilles.

3 Retirez le canard de la marinade. Séchez-le avec du papier absorbant. Réservez la marinade. Faites chauffer le wok ou une grande poêle. Ajoutez l'huile. Quand elle est bien chaude, faites dorer le canard des deux côtés. Versez le bouillon,

Un peu d'info

Lorsque vous faites mariner des aliments, utilisez un récipient en verre ou en terre cuite. Les plats en plastique absorberont le parfum et la couleur des marinades. Le métal risque de réagir en cas d'ingrédients acides.





Canard sauté aux feuilles de laitue



INGRÉDIENTS

Pour 4 à 6 personnes

15 g de champignons parfumés secs
2 cuil. à soupe d'huile végétale
400 g de magret de canard, sans la peau, coupé en tranches fines en travers de la viande
1 piment rouge épépiné, coupé finement en diagonale
4 à 6 petits oignons blancs, épluchés et coupés finement en diagonale
2 gousses d'ail, épluchées et écrasées

75 g de germes de soja
3 cuil. à soupe de sauce de soja
1 cuil. à soupe de vin de riz chinois ou de xérès
1 à 2 cuil. à café de miel liquide ou de sucre roux
4 à 6 cuil. à soupe de sauce hoisin
feuilles de laitue ou de batavia larges et craquantes
1 poignée de feuilles de menthe
sauce au soja, pour accompagner

1 Couvrez les champignons d'eau presque bouillante, laissez tremper 20 minutes, puis épongez et coupez finement.

2 Faites chauffer un grand wok, ajoutez l'huile et faites revenir le canard 3 à 4 minutes à feu vif. Retirez à l'écumoire et réservez.

3 Ajoutez le piment, les petits oignons blancs, l'ail et les champignons. Remuez et faites revenir 2 à 3 minutes jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien dorés.

4 Ajoutez les germes de soja, la sauce de soja, le vin de riz ou le xérès et le miel ou le sucre. Continuez à remuer 1 minute pour que tous les ingrédients soient bien mélangés.

5 Ajoutez les tranches de canard, faites revenir 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit très chaud. Versez dans un plat de service bien chauffé.

6 Versez la sauce hoisin dans un petit bol, placé sur un plat couvert de feuilles de salade mélangées et de feuilles de menthe.

7 Demandez à chaque convive de verser un peu de sauce hoisin dans une feuille de salade, d'y placer du canard sauté, puis de rouler la feuille pour enfermer la farce. Servez avec une sauce au soja, à part.

Un peu d'info

La sauce hoisin, à base de haricots de soja, d'ail, de piment et de sucre, est à la fois douce, épicée et aromatique.



Dinde Sichuan aux nouilles



1

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

1 cuil. à soupe de concentré de tomate
2 cuil. à café de sauce aux haricots noirs
2 cuil. à café de vinaigre
sel et poivre noir du moulin
1/2 cuil. à café de poivre du Sichuan
2 cuil. à café de sucre
4 cuil. à café d'huile de sésame
225 g de nouilles aux œufs
2 cuil. à soupe d'huile d'arachide

2 cuil. à café de gingembre frais, râpé
3 gousses d'ail, épluchées et hachées grossièrement
2 échalotes, épluchées et hachées finement
2 courgettes, épluchées et coupées en bâtonnets
450 g de blanc de dinde, sans la peau, coupé en languettes
rondelles d'oignon frit, pour décorer



3

1 Mélangez le concentré de tomate, la sauce aux haricots noirs, le vinaigre de cidre, 1 pincée de sel et de poivre, le sucre et la moitié de l'huile de sésame dans un petit bol. Mettez au réfrigérateur 30 minutes.

vif, ajoutez les nouilles et mélangez bien jusqu'à ce que les nouilles, la dinde, les légumes et la sauce soient intimement mêlés. Garnissez avec les rondelles d'oignon frit et servez immédiatement.



4

2 Faites bouillir une grande casserole d'eau légèrement salée, plongez-y les nouilles. Laissez cuire 3 à 5 minutes, égouttez et plongez-les immédiatement dans de l'eau froide. Arrosez du reste d'huile de sésame et réservez.

3 Faites chauffer le wok, ajoutez l'huile et, quand elle est bien chaude, faites revenir le gingembre, l'ail et l'échalote. Faites sauter 20 secondes, ajoutez les courgettes et les languettes de dinde. Faites sauter 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que la dinde soit bien saisie.

4 Ajoutez le contenu du petit bol, faites revenir 4 minutes à feu

Un peu d'info

Le gingembre est l'un des aromates indispensables de la cuisine chinoise. Son goût à la fois épicé et légèrement âcre lui confère une saveur aussi subtile que spécifique. La racine de gingembre frais, de taille variable, est couverte d'une pelure beige à l'allure de papier, généralement épluchée avant l'usage. Achetez une racine ferme et lisse (les tout petits tubercules qui se trouvent aux extrémités sont délicieux et prouvent qu'elle est bien fraîche). Conservez au réfrigérateur recouvert d'un film alimentaire.





Coquelets laqués à l'aigre-doux



Ingrédients

Pour 4 personnes

2 coquelets d'environ
700 g chacun
sel et poivre noir du moulin
4 kumquats, finement tranchés

salade verte, pain croustillant
ou pommes de terre nouvelles,
pour accompagner

Pour le glaçage

zeste finement râpé de 1 petit
citron
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de xérès sec
2 cuil. à soupe de miel liquide
2 cuil. à soupe de sauce de soja
2 cuil. à soupe de moutarde
à l'ancienne
1 cuil. à café de concentré
de tomate
1/2 cuil. à café de cinq-épices

1 Préchauffez le four sur la position « grill » juste avant le début de la cuisson. Placez un coquelet sur une planche à découper. À l'aide de ciseaux à volaille, découpez sa peau de part et d'autre de la colonne vertébrale et retirez-la.

2 Ouvrez le coquelet et appuyez très fort avec les mains pour bien aplatir et briser la carcasse.

3 Enfilez transversalement deux brochettes afin qu'il reste à plat. Il faut que les pics entrent par les ailes et ressortent du côté opposé. Répétez l'opération avec l'autre coquelet. Salez et poivrez des deux côtés.

4 Pour le glaçage. Dans un saladier, mélangez le zeste et le jus de citron, le xérès, le miel, la sauce de soja, la moutarde,

le concentré de tomate et les cinq-épices. Badigeonnez les coquelets.

5 Disposez-les sur une plaque à rôtir et faites-les griller au four 15 minutes. À mi-cuisson, enduisez-les encore de sauce.

6 Tournez les coquelets et faites-les encore griller 10 minutes. Badigeonnez-les à nouveau et répartissez dessus les tranches de kumquat. Mettez au four 15 minutes jusqu'à cuisson uniforme. Si les coquelets brunissent trop vite, réduisez la température du four.

7 Retirez les brochettes et découpez chaque coquelet en deux, de haut en bas. Servez aussitôt avec de la salade verte et du pain croustillant ou des pommes de terre nouvelles.





Dinde à l'aigre-doux



2



3



4

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
 2 gousses d'ail, épluchées et hachées
 1 cuil. à soupe de gingembre frais, pelé et râpé
 4 petits oignons blancs, épluchés et coupés en tronçons de 4 cm
 450 g de blanc de dinde, coupé finement en languettes
 1 poivron rouge, épépiné et coupé en cubes de 2 cm
 225 g de châtaignes d'eau
 150 ml de bouillon de volaille

2 cuil. à soupe de vin de riz
 3 cuil. à soupe de sauce de soja claire et 2 cuil. à soupe de sauce de soja foncée
 2 cuil. à soupe de concentré de tomate
 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
 1 cuil. à soupe de sucre
 1 cuil. à soupe de Maïzena
 riz frit aux œufs (riz cantonais), pour accompagner

1 Faites chauffer le wok, ajoutez l'huile et, quand elle est bien chaude, faites revenir l'ail, le gingembre et les petits oignons blancs 20 secondes.

2 Ajoutez le blanc de dinde, faites revenir 2 minutes, jusqu'à ce qu'il commence à prendre couleur. Ajoutez les poivrons et les châtaignes d'eau, remuez 2 minutes.

3 Dans un petit bol, mélangez le bouillon, le vin de riz, les sauces de soja, le concentré de tomate, le vinaigre de vin blanc et le sucre. Ajoutez le mélange dans le wok, remuez et ramenez l'ébullition.

4 Délayez la Maïzena dans 2 cuillerées à soupe d'eau froide, ajoutez à la préparation. Réduisez la chaleur et laissez cuire 3 minutes, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite et la sauce légèrement épaissie. Servez immédiatement avec du riz frit aux œufs.

Une question de goût

Voici comment préparer le riz cantonais, également appelé riz frit aux œufs.

Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile végétale dans un wok. Faites revenir quelques instants 450 g de riz cuit froid, ajoutez 125 g de petits pois décongelés, faites sauter 5 minutes à feu vif. Ajoutez 2 œufs battus et 125 g de haricots verts. Laissez cuire jusqu'à ce que les œufs aient pris. Versez le riz sur un plat de service et garnissez avec un petit oignon blanc haché finement. Servez immédiatement.



Canard laqué et riz au gingembre



INGRÉDIENTS

Pour 4 à 6 personnes

2 magrets de canard, sans la peau, coupés en diagonale, en tranches minces
2 à 3 cuil. à soupe de sauce de soja
1 cuil. à soupe de mirin (vin de riz doux japonais) ou de xérès
2 cuil. à soupe de sucre brun
1 morceau (5 cm environ) de gingembre frais, pelé et finement haché
4 cuil. à soupe d'huile végétale ou d'arachide
2 gousses d'ail, épluchées et écrasées
300 g de riz long brun

900 ml de bouillon de volaille
poivre noir du moulin
125 g de jambon maigre, en dés
175 g de mange-tout, coupés en 2, en biais
8 petits oignons blancs, épluchés et coupés en biais, en fines lamelles
1 cuil. à soupe de coriandre fraîche, hachée
sauce au chili, douce ou forte, à volonté (facultatif)

brins de coriandre fraîche, pour décorer

1 Placez les tranches de canard dans un saladier avec 1 cuillerée de sauce de soja, le mirin, 1 cuillerée à café de sucre et 1/3 du gingembre, remuez. Laissez mariner.

2 Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans un wok ou une grande casserole à fond épais. Ajoutez l'ail et la moitié du gingembre restant, faites revenir 1 minute. Ajoutez le riz et faites cuire 3 minutes, sans cesser de remuer.

3 Incorporez 775 ml de bouillon et 1 cuillerée à café de sauce de soja, remuez et portez à ébullition. Poivrez. Réduisez le feu au plus doux, couvrez et laissez mijoter 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre et le liquide absorbé. Laissez reposer, toujours couvert.

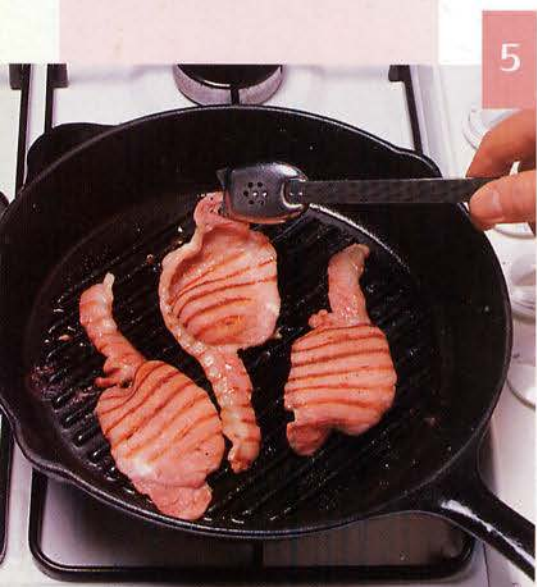
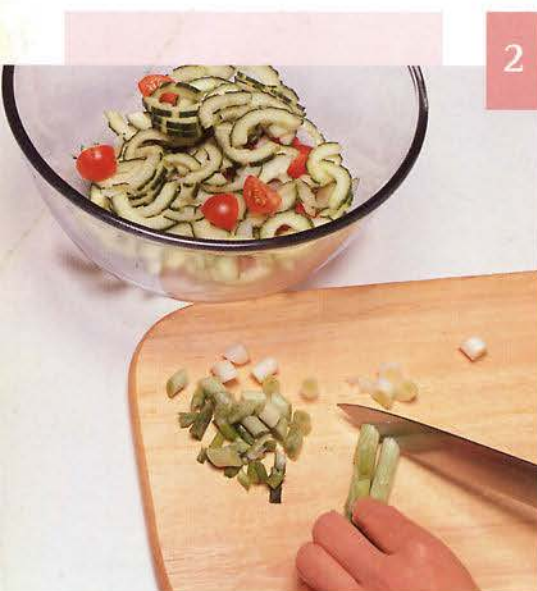
4 Faites chauffer le restant d'huile dans un wok ou une poêle. Égouttez les tranches de canard et placez-les dans le récipient. Faites revenir 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à se colorer. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de sauce de soja et le restant de sucre, et faites cuire encore 1 minute, pour que le canard soit laqué. Transférez dans un plat de service et gardez au chaud.

5 Incorporez le jambon, les mange-tout, les oignons blancs, le reste de gingembre et la coriandre hachée. Ajoutez le bouillon restant et la marinade du canard, laissez mijoter jusqu'à réduction du jus. Incorporez le riz et la sauce au chili (facultatif), mélangez bien. Versez dans un plat de service et disposez le canard. Décorez de brins de coriandre et servez.





Salade de poulet minute



2

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

225 g de riz sauvage
1 concombre
175 g de tomates cerises
6 oignons nouveaux, épluchés
5 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
1 cuil. à café de moutarde de Dijon
1 cuil. à café de sucre en poudre
sel et poivre noir du moulin
125 g de roquette

125 g de bacon maigre
125 g de poulet cuit, en petits dés
125 g d'emmental râpé
125 g de grosses crevettes, cuites et décortiquées

1 avocat, dénoyauté, épluché et coupé en tranches, pour décorer

croûtons chauds, pour accompagner

3

1 Versez le riz dans une casserole d'eau et portez à ébullition, remuez une fois ou deux. Réduisez le feu, couvrez et laissez frémir doucement 30 à 50 minutes, selon la texture souhaitée. Égouttez et réservez.

2 Épluchez superficiellement le concombre, coupez-le en deux dans le sens de la longueur et retirez les grains avec une cuillère à café. Coupez les tomates en 4. Coupez les oignons nouveaux en tranches, en biais.

3 Battez l'huile d'olive et le vinaigre, ajoutez la moutarde et le sucre, et battez à nouveau. Salez et poivrez à volonté.

4 Placez dans un grand saladier le riz tiédi, les tomates, le concombre, les oignons nouveaux et la roquette, et mélangez délicatement. Arrosez de vinaigrette et mélangez à nouveau.

5 Faites chauffer une poêle, ou un gril en fonte. Quand elle est chaude, faites griller le bacon 4 à 6 minutes, sur les deux faces. Retirez le bacon et émincez-le. Versez la salade de riz sur un plat de service, et disposez dessus le bacon, le poulet, l'emmental et les crevettes. Mélangez si vous le souhaitez. Décorez avec les tranches d'avocat et servez avec des croûtons.

Question de goût

Cette salade s'accommodera de vos viandes préférées, tout particulièrement le canard et le poulet fumés.

L'emmental, célèbre pour ses grands trous ronds, offre un parfum doux et fruité idéal dans cette recette, mais vous pouvez choisir un autre fromage à pâte cuite, comme le gouda, le gruyère ou le jarlsberg.





Poulet sauté aux petits légumes



1



2



3

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
1 petit piment rouge, épépiné
et haché finement
150 g de blanc de poulet, sans
la peau, coupé en cubes
2 jeunes poireaux, lavés
et coupés finement
12 asperges, coupées en 2
125 g de pois mange-tout,
équeutés
125 g de petites carottes,
coupées en 2 dans la longueur
125 g de petits haricots très fins,
équeutés et coupés en 2
125 g de mini-mais, coupés
en 2 en diagonale
50 ml de bouillon de volaille

2 cuil. à café de sauce de soja
claire
1 cuil. à soupe de xérès
1 cuil. à café d'huile de sésame

graines de sésame grillées,
pour décorer

1 Faites chauffer le wok, versez l'huile, faites-la bien chauffer et mettez le piment et le poulet à sauter 2 minutes, jusqu'à ce que ce dernier soit bien cuit et doré.

2 Augmentez la chaleur, mettez le poireau, faites sauter 2 minutes, puis ajoutez les asperges, les mange-tout, les carottes, les haricots verts et les mini-mais. Faites sauter 3 à 4 minutes en remuant, jusqu'à ce que les légumes commencent à s'attendrir. Ils doivent rester croquants.

3 Mélangez dans un petit bol le bouillon de volaille, la sauce de soja, le xérès et l'huile de sésame. Versez dans le wok, remuez et réchauffez. Saupoudrez de graines de sésame grillées et servez immédiatement.

Le bon truc

On trouve dans les grandes surfaces des paquets de mini-légumes en mélange lavés et épluchés qui font gagner un temps précieux. On peut varier les légumes.





Poulet aux noix de cajou

1



2



3



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

1 blanc d'œuf, légèrement battu
1 cuil. à café de sel
1 cuil. à café d'huile de sésame
1 cuil. à café de Maïzena
450 g de blanc de poulet, sans la peau et coupé en cubes
300 ml d'huile d'arachide pour friture
2 cuil. à café d'huile de tournesol
50 g de noix de cajou non salées
4 petits oignons blancs, coupés en lanières

50 g de pois mange-tout, coupés finement en diagonale
1 cuil. à soupe de vin de riz
1 cuil. à soupe de sauce de soja claire
vert de petits oignons blancs en fines lanières, pour décorer
riz blanc à la vapeur, garni de feuilles de coriandre, pour accompagner

1 Mettez le blanc d'œuf, le sel, l'huile de sésame et la Maïzena dans un grand saladier. Mélangez, puis ajoutez le poulet et remuez bien pour l'enrober. Mettez en attente 20 minutes au réfrigérateur.

2 Faites chauffer le wok, ajoutez l'huile d'arachide et, quand elle est bien chaude, éloignez le wok de la source de chaleur, ajoutez le blanc de poulet en remuant constamment pour éviter que la viande ne se colle aux parois du wok. Quand le poulet devient blanc, après 2 minutes de cuisson, égouttez-le à l'écumoire et réservez. Jetez l'huile.

3 Essuyez le wok avec du papier absorbant. Réchauffez, ajoutez l'huile de tournesol et, quand elle est bien chaude, mettez les noix de cajou, les petits oignons blancs et les pois mange-tout. Faites revenir 1 minute.

4 Ajoutez le vin de riz et la sauce de soja. Remettez le blanc de poulet dans le wok et remuez 2 minutes. Garnissez du vert de petits oignons blancs en lanières et servez immédiatement avec le riz garni de feuilles de coriandre fraîche.

Le bon truc

Le blanc d'œuf et la farine de maïs (Maïzena) mélangés pour enrober le blanc de poulet cru est une tradition de la cuisine chinoise qui rend le poulet particulièrement tendre. Cependant, le blanc d'œuf a tendance à coller aux parois du wok. Il est donc recommandé d'essuyer le wok entre les différents stades de la cuisson.



Poulet aux poivrons rouges

2



4



6



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

350 g de riz long
sel
1 blanc d'œuf
1 cuil. à soupe de Maïzena
300 g de blanc de poulet, sans
la peau, coupé en morceaux
3 cuil. à soupe d'huile d'arachide
1 poivron rouge, épépiné
et haché grossièrement
1 cuil. à soupe de curry en poudre
ou en pâte
125 ml de bouillon de volaille

1 cuil. à café de sucre
1 cuil. à soupe de vin de riz chinois
ou de xérès sec
1 cuil. à soupe de sauce de soja
claire
feuilles de coriandre fraîche,
pour décorer

1 Lavez le riz dans plusieurs eaux jusqu'à ce que la dernière soit claire. Égouttez. Mettez dans une casserole, couvrez d'eau fraîche. Salez et amenez à ébullition. Laissez cuire 7 à 8 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre. Égouttez, rafraîchir sous l'eau courante, égouttez à nouveau et réservez.

2 Dans un plat creux, battez légèrement le blanc d'œuf avec 1 cuillerée de sel et 2 cuillerées à café de Maïzena. Ajoutez le poulet et mélangez bien. Couvrez et mettez au réfrigérateur 20 minutes.

3 Faites chauffer le wok, versez l'huile et, quand elle est chaude, ajoutez le poulet et faites revenir 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit blanc. Enlevez du wok à l'écumoire, puis égouttez sur du papier absorbant.

4 Réchauffez le wok à feu vif, ajoutez le poivron rouge, le curry et faites cuire 30 secondes. Versez le bouillon de volaille, le sucre, le vin de riz chinois et la sauce de soja.

5 Délayez le reste de la Maïzena dans 1 cuillerée d'eau froide, versez dans le wok et remuez. Amenez à ébullition, faites cuire doucement 1 minute.

6 Remettez le poulet dans le wok, faites cuire encore 1 minute avant d'ajouter le riz. Baissez le feu, remuez 2 minutes pour réchauffer. Garnissez de feuilles de coriandre fraîche et servez.





Poulet au wok

2



4



5



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

225 g de nouilles aux œufs chinoises
5 cuil. à café d'huile de sésame
4 cuil. à café de sauce de soja claire
2 cuil. à soupe de vin de riz chinois ou de xérès sec
sel et poivre noir du moulin
225 g de blanc de poulet, sans la peau, coupé en fines languettes
3 cuil. à soupe d'huile d'arachide
2 gousses d'ail, épluchées et hachées finement

50 g de pois mange-tout, coupés en 2 dans la longueur

50 g de jambon cuit, coupé en languettes

2 cuil. à café de sauce de soja foncée

1 pincée de sucre

vert de petits oignons blancs en fines lanières et graines de sésame grillées, pour décorer

1 Plongez les nouilles dans une casserole d'eau bouillante. Faites-les cuire 3 à 5 minutes, égouttez-les et plongez-les dans de l'eau froide. Égouttez-les de nouveau et ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame. Mélangez.

2 Mettez dans un saladier 2 cuillerées à café de sauce de soja claire, 1 cuillerée à soupe de vin de riz chinois ou de xérès, 1 cuillerée à café d'huile de sésame, le sel et le poivre. Mélangez et ajoutez les languettes de blanc de poulet. Remuez, couvrez et laissez mariner au réfrigérateur 15 minutes.

3 Faites chauffer le wok, ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide et, quand elle est bien chaude, ajoutez le poulet et sa marinade. Faites revenir 2 minutes. Réservez le poulet et son jus. Essayez le wok encore chaud avec du papier absorbant.

4 Dans le wok, chauffez l'huile d'arachide restante puis mettez l'ail à revenir 20 secondes. Ajoutez les pois, le jambon, faites revenir 1 minute en remuant. Ajoutez les nouilles, la sauce de soja claire restante, le vin de riz chinois, la sauce de soja foncée et le sucre. Salez, poivrez et faites revenir 2 minutes.

5 Ajoutez le poulet et son jus, faites revenir 4 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Arrosez du reste de l'huile de sésame. Garnissez du vert des petits oignons blancs et de graines de sésame et servez.

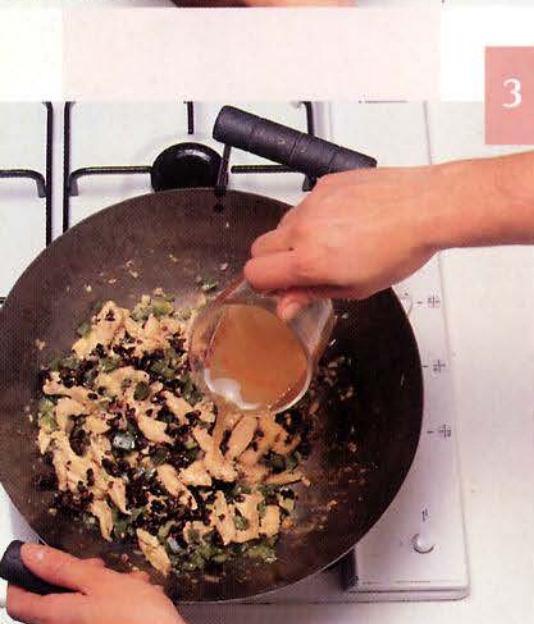
Un peu d'info

L'huile de sésame est une préparation dorée, épaisse et riche à base de graines de sésame grillées et écrasées. On l'utilise en cuisine chinoise, surtout pour assaisonner.





Poulet aux haricots noirs



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

450 g de blanc de poulet, sans la peau, coupé en lanières
1 cuil. à soupe de sauce de soja
2 cuil. à soupe de vin de riz chinois ou de xérès
sel
1 cuil. à café de sucre
1 cuil. à café d'huile de sésame
2 cuil. à café de Maïzena
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
2 poivrons verts, épépinés et coupés en dés
1 cuil. à soupe de gingembre frais, pelé et râpé

2 gousses d'ail, épluchées et hachées grossièrement
2 échalotes, épluchées et hachées finement
4 petits oignons blancs, épluchés et coupés finement
3 cuil. à soupe de haricots noirs salés, hachés
150 ml de bouillon de volaille
vert de petits oignons blancs en fines lanières, pour décorer
nouilles aux œufs, pour accompagner

1 Placez le poulet dans un saladier. Mélangez la sauce de soja, le vin de riz chinois ou le xérès, 1 pincée de sel, le sucre, l'huile de sésame et la Maïzena dans un bol. Versez sur le poulet.

2 Faites chauffer le wok, versez l'huile et, quand elle est bien chaude, ajoutez la viande et faites revenir 2 minutes en remuant. Ajoutez les poivrons verts et faites sauter 2 minutes. Ajoutez le gingembre, l'ail, les échalotes, les petits oignons blancs et les haricots noirs. Continuez la cuisson 2 minutes.

3 Ajoutez 4 cuillerées à soupe de bouillon, remuez bien 1 minute, puis versez le reste du bouillon et amenez à ébullition. Réduisez la chaleur et laissez bouillir la sauce 3 à 4 minutes, jusqu'à ce

que le poulet soit cuit et que la sauce ait légèrement épaissi. Garnissez avec le vert des petits oignons blancs en lanières et servez immédiatement avec des nouilles aux œufs.

Un peu d'info

Les haricots noirs salés sont des haricots de soja en conserve, additionnés de sel et d'épices, qui ont subi une fermentation. On les utilise souvent en raison de leur goût salé spécifique et de leur riche saveur aromatique pour assaisonner les préparations chinoises, au même titre que l'ail et le gingembre. On les trouve en conserve – il faut alors les rincer et les égoutter – ou secs, forme sous laquelle ils se conservent indéfiniment dans un récipient hermétique.



Nouilles sautées au poulet



2



3



4

INGRÉDIENTS

Pour 2 à 3 personnes

225 g de nouilles aux œufs plates
125 g de blanc de poulet, sans la peau
1 cuil. à soupe de sauce de soja claire
2 cuil. à café de vin de riz chinois ou de xérès sec
5 cuil. à café d'huile d'arachide
2 gousses d'ail, épluchées et hachées finement
50 g de pois mange-tout

25 g de lard de poitrine fumé, en fines tranches
1/2 cuil. à café de sucre
2 petits oignons blancs, épluchés et hachés finement
1 cuil. à café d'huile de sésame

1 Faites cuire les nouilles selon les indications du paquet. Égouttez et rafraîchissez-les sous l'eau froide courante. Égouttez de nouveau et réservez.

2 Émincez le poulet en fines languettes. Arrosez avec la moitié de la sauce de soja et le vin de riz chinois mélangés. Faites mariner au réfrigérateur 10 minutes.

3 Faites chauffer le wok, ajoutez 2 cuillerées à café d'huile et, quand elle est bien chaude, faites revenir le poulet 2 minutes. Versez dans une assiette. Essuyez le wok avec du papier absorbant.

4 Remettez le wok à chauffer, ajoutez le reste de l'huile d'arachide, faites revenir l'ail 10 secondes, puis les pois mangetout et le lard de poitrine. Faites sauter 1 minute, ajoutez les nouilles égouttées, le reste de la sauce de soja, le sucre et les petits oignons blancs.

Faites sauter 2 minutes avant d'ajouter le poulet.

5 Poursuivez la cuisson encore 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Ajoutez l'huile de sésame, mélangez bien et servez chaud ou froid.

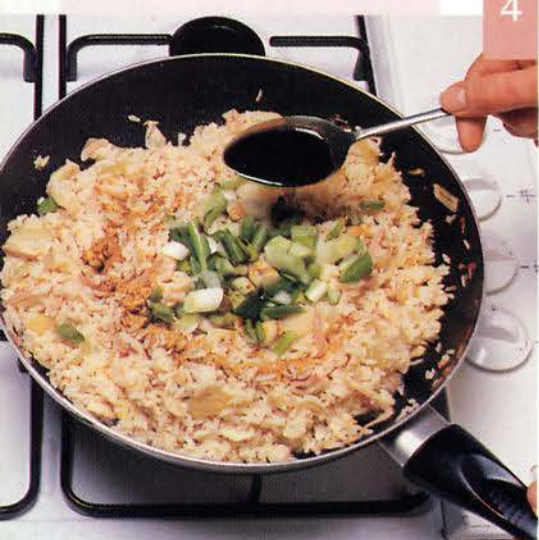
Un peu d'info

« Chow mein » signifie littéralement « nouilles sautées ». Il n'y a pas de règles strictes sur les légumes, la viande ou le poisson à utiliser. On peut aussi faire une salade savoureuse en servant le « chow mein » froid.





Riz sauté à la chinoise



INGRÉDIENTS

Pour 4 à 6 personnes

2 à 3 cuil. à soupe d'huile d'arachide ou végétale
2 petits oignons, épluchés et coupés en tranches
1 morceau (2,5 cm) de gingembre frais, pelé et coupé en fines lamelles
2 gousses d'ail, épluchées et coupées en fines lamelles
225 g de poulet cuit, coupé en tranches fines
125 g de jambon cuit, coupé en tranches fines
350 g de riz long blanc, cuit et refroidi
125 de châtaignes d'eau en conserve, coupées en tranches

225 g de crevettes, cuites et décortiquées (facultatif)
3 gros œufs
3 cuil. à café d'huile de sésame
sel et poivre noir du moulin
6 petits oignons blancs, épluchés et coupés en lamelles
2 cuil. à soupe de sauce de soja foncée
1 cuil. à soupe de sauce chili douce
2 cuil. à soupe de coriandre fraîche, hachée
2 cuil. à soupe de cacahuètes grillées, concassées et brins de coriandre fraîche, pour décorer

1 Faites monter à haute température un wok ou une grande poêle profonde et faites chauffer l'huile 30 secondes. Ajoutez les oignons et faites-les sauter 2 minutes. Ajoutez le gingembre et l'ail, faites cuire 1 minute. Incorporez le poulet et le jambon émincés, et faites sauter encore 2 à 3 minutes.

2 Ajoutez le riz, les châtaignes d'eau, les crevettes (facultatif) et 2 cuillerées à soupe d'eau. Faites sauter 2 minutes jusqu'à ce que le riz soit réchauffé.

3 Battez les œufs avec 1 cuillerée à café d'huile de sésame, salez et poivrez à volonté. Faites un puits au centre du riz, versez-y les œufs battus. Mélangez immédiatement

en ramenant le riz sur l'œuf, jusqu'à ce que l'œuf soit cuit.

4 Ajoutez les petits oignons blancs, la sauce de soja et celle au chili, la coriandre et un peu d'eau si nécessaire. Rectifiez l'assaisonnement et arrosez du reste d'huile de sésame, en filet. Parsemez de cacahuètes et de brins de coriandre, et servez.

Le bon truc

Le riz long blanc absorbe environ trois fois son poids d'eau au cours de la cuisson. Si vous faites cuire du riz spécialement pour ce plat, il vous faudra 225 g de riz cru. La cuisson dans du bouillon de légumes ou de volaille ajoutera à sa saveur.





Ailes de poulet frites



1

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

2 cuil. à café de curcuma
1 cuil. à café de piment en poudre
1 cuil. à café de coriandre en poudre
1 cuil. à café de cumin en poudre
3 gousses d'ail, épluchées et écrasées
8 ailes de poulet
2 cuil. à soupe de marmelade d'orange
2 cuil. à soupe de gingembre au sirop (ou mieux, en marmelade)

1 cuil. à café de sel
3 cuil. à soupe de vinaigre de vin de riz ou de vin blanc
2 cuil. à soupe de ketchup
1 l d'huile végétale pour friture

quartiers de citron vert, pour décorer



2

1 Mélangez le curcuma, les poudres de piment, de coriandre, de cumin et l'ail dans un petit bol. Essuyez les ailes de poulet dans du papier absorbant, puis frottez chacune d'elles avec le mélange d'épices. Couvrez et réservez au réfrigérateur 2 heures au moins.

de poulet à la fois dans l'huile chaude et faites frire 3 à 4 minutes. Enlevez à l'écumoire, déposez sur du papier absorbant. Faites éventuellement réchauffer l'huile entre chaque cuisson.



3

2 Pendant ce temps, faites la sauce en mélangeant la marmelade, le gingembre, le sel, le vinaigre de vin de riz et le ketchup dans une petite casserole. Chauffez en remuant, laissez refroidir. Pour servir, placez dans un petit bol. Pour conserver, mettez dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

4 Quand toutes les ailes sont frites, disposez-les sur un plat de service, garnissez de quartiers de citron vert et servez.

Le bon truc

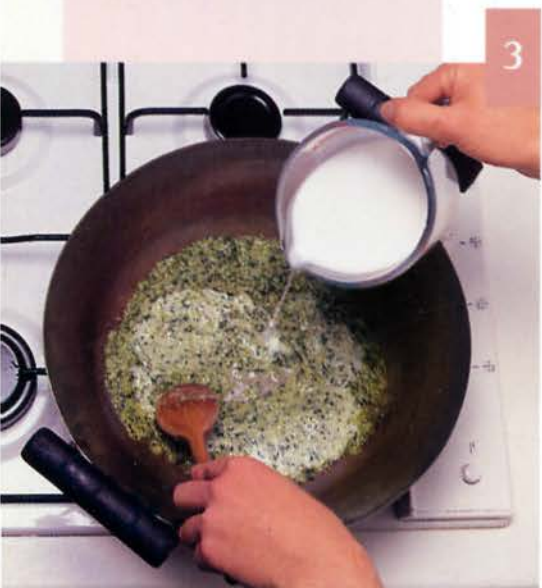
La température de l'huile est très importante pour une friture réussie. Si elle n'est pas suffisamment chaude, le poulet sera trop gras, si elle est trop chaude, il risque de brûler avant de cuire.

3 Versez l'huile dans un wok. Faites chauffer à 190 °C (th.6) dans un grand wok (jusqu'à ce qu'un petit cube de pain dore en 30 secondes). Déposez 2 à 3 ailes





Poulet au curry vert



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

1 oignon, épluché et haché
3 tiges de citronnelle, débarrassées de leur pelure supérieure et coupées finement
2 gousses d'ail, épluchées et hachées finement
1 cuil. à soupe de gingembre frais, pelé et râpé
3 piments verts
zeste et jus de 1 citron vert
2 cuil. à soupe de nuoc-mâm
2 cuil. à soupe d'huile d'arachide

6 cuil. à soupe de coriandre fraîche, ciselée
6 cuil. à soupe de basilic frais, ciselé
450 g de blanc de poulet, désossé et coupé en languettes fines
125 g de haricots verts, équeutés
400 ml de lait de coco
feuilles de basilic, pour décorer
riz blanc, pour accompagner

1 Mettez l'oignon, la citronnelle, l'ail, le gingembre, les piments, le zeste et le jus de citron vert, le nuoc-mâm, 1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide, la coriandre et le basilic dans un robot. Faites tourner l'appareil jusqu'à obtention d'une pâte lisse assez épaisse. Si elle l'est trop, allongez d'un peu d'eau. Réservez.

2 Faites chauffer le wok, ajoutez l'huile restante et, quand elle est bien chaude, ajoutez le poulet. Remuez 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la viande commence à prendre couleur. Ajoutez les haricots verts et faites sauter 1 minute encore. Retirez les haricots et le poulet à l'écumoire. Réservez. Essuyez le wok avec du papier absorbant.

3 Mettez la préparation verte dans le wok, chauffez 1 minute. Ajoutez le lait de coco et fouettez pour bien mélanger. Remettez le poulet et les haricots dans le wok, ramenez l'ébullition et faites cuire 5 à 7 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Saupoudrez de basilic ciselé et servez immédiatement avec du riz cuit.

Une question de goût

Utilisez si possible du basilic thaïlandais à grandes feuilles. Celles-ci sont plus plates et plus épaisses que celles du basilic européen, avec un goût plus prononcé et plus anisé. On le trouve dans les magasins de produits asiatiques et dans certaines grandes surfaces.





Dinde au curry

1



2



3



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

4 mini-aubergines, épluchées et coupées en 4
 1 cuil. à café de sel
 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
 4 échalotes, épluchées et coupées en 2 ou en quartiers (si elles sont grosses)
 2 gousses d'ail, épluchées et coupées en rondelles
 2 cuil. à soupe de pâte de curry verte
 150 ml de bouillon de volaille
 1 cuil. à soupe de nuoc-mâm

1 cuil. à soupe de jus de citron
 350 g de blanc de dinde, sans peau, coupé en dés
 1 poivron rouge, épépiné et coupé en rondelles
 125 g de haricots verts, équeutés et coupés en 2
 25 g de noix de coco en bloc
 riz cuit à l'eau ou riz parfumé thaï cuit à la vapeur, pour accompagner

1 Mettez les aubergines dans une passoire et saupoudrez-les de sel. Posez la passoire sur une assiette ou dans l'évier et laissez égoutter 30 minutes. Rincez sous un filet d'eau froide, puis séchez avec du papier absorbant.

2 Faites chauffer un wok, ou une grande poêle. Ajoutez l'huile de tournesol. Quand elle est chaude, ajoutez les échalotes et l'ail. Faites-les revenir 3 minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Ajoutez la pâte de curry ; faites sauter 1 à 2 minutes. Versez le bouillon, le nuoc-mâm et le jus de citron. Laissez mijoter 10 minutes.

3 Ajoutez la dinde, le poivron rouge, les haricots verts et les aubergines. Portez de nouveau à ébullition, puis laissez frémir 10 à 15 minutes jusqu'à ce que

la viande et les légumes soient tendres. Incorporez la noix de coco et remuez jusqu'à ce qu'elle soit fondue et que la sauce ait épaissi. Transvasez dans un plat de service chaud et servez aussitôt avec le riz.

Un peu d'info

En Thaïlande, diverses variétés d'aubergines sont cultivées. Les autochtones préfèrent en général les espèces petites et fines qui ont une saveur plus délicate.

Vous en trouverez sans doute dans les épiceries asiatiques sous le nom d'aubergines chinoises. À défaut, vous pouvez utiliser des mini-aubergines comme ici.



Poulet au citron



1

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

450 g de blanc de poulet, sans la peau, coupé en cubes
1 blanc d'œuf, légèrement battu
1 cuil. à café de sel
2 cuil. à soupe d'huile de sésame
2 cuil. à café de Maïzena
200 ml d'huile d'arachide
75 ml de bouillon de volaille
zeste et jus de 1 citron
1 cuil. à soupe de sucre
1 cuil. à soupe de sauce de soja claire

2 cuil. à soupe de vin de riz chinois ou de xérès
3 grosses gousses d'ail, épluchées et hachées finement
1 à 2 cuil. à café de piment rouge, écrasé
1 piment rouge découpé, pour décorer
riz blanc à la vapeur, pour accompagner



3

1 Mettez les cubes de poulet dans un saladier, ajoutez le blanc d'œuf et le sel, 1 cuillerée à café d'huile de sésame, 1 cuillerée à café de Maïzena. Mélangez bien pour enrober la viande. Mettez au réfrigérateur 20 minutes.

les cubes de poulet et faites revenir encore 2 à 3 minutes. Ajoutez le reste d'huile de sésame, garnissez avec le piment découpé et servez immédiatement avec du riz blanc cuit à la vapeur.

2 Faites chauffer le wok, ajoutez l'huile et, quand elle est bien chaude, éloignez-le de la chaleur et ajoutez le poulet. Faites revenir 2 minutes jusqu'à ce qu'il devienne blanc. Enlevez à l'écumoire, égouttez sur du papier absorbant.

3 Essuyez le wok, réchauffez-le jusqu'à ce qu'il soit très chaud. Ajoutez le bouillon, le zeste et le jus de citron, le sucre, la sauce de soja, le vin de riz chinois ou le xérès, l'ail et les piments écrasés. Ramenez l'ébullition. Délayez le reste de Maïzena dans 1 cuillerée à café d'eau, ajoutez au wok. Mélangez et laissez cuire 1 minute. Ajoutez



3

Un peu d'info

Il est préférable d'utiliser des citrons non traités pour obtenir le zeste râpé.

À défaut, versez de l'eau bouillante sur les citrons et frottez-les bien pour les débarrasser de leur enrobage de cire.



Émincé de poulet aux nouilles



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

Pour la sauce

3 cuil. à soupe de nuoc-mâm
2 à 3 cuil. à soupe de vinaigre
de riz ou de cidre
1 cuil. à soupe de sauce d'huîtres
ou de sauce de chili
1 cuil. à soupe d'huile de sésame
1 cuil. à soupe de sucre roux
1 piment rouge, épépiné
et émincé

225 g de nouilles de riz plates
2 cuil. à soupe d'huile végétale
225 g de blanc de poulet, sans la
peau, coupé en tranches fines

4 échalotes, épluchées et coupées
en tranches fines
2 gousses d'ail, épluchées
et finement hachées
4 oignons blancs, épluchés et
coupés en biais, en morceaux
de 5 cm
350 g de chair de crabe frais
ou de petites crevettes
75 g de germes de soja, rincés
et égouttés
2 cuil. à soupe de radis blanc,
frais ou en conserve, haché
2 cuil. à soupe de cacahuètes
grillées, concassées (facultatif)

1 Pour la sauce, battez tous les ingrédients dans un saladier et réservez. Placez les nouilles de riz dans un grand saladier et recouvrez-les d'eau très chaude. Laissez reposer environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Égouttez, rincez et égouttez à nouveau.

2 Faites chauffer l'huile dans un wok, à feu vif. Elle doit être très chaude, sans fumer. Ajoutez le poulet émincé et faites-le sauter jusqu'à ce qu'il commence à se colorer. Puis déposez-le sur un plat, avec une écumoire. Réduisez le feu.

3 Placez dans le wok les échalotes, l'ail et les oignons blancs et faites-les sauter 1 minute. Incorporez les nouilles de riz, puis la sauce réservée, et mélangez soigneusement.

4 Ajoutez le poulet, la chair de crabe ou les crevettes, les germes de soja et le radis, mélangez bien. Laissez cuire 5 minutes et remuez fréquemment, jusqu'à ce que l'ensemble soit chaud. Si les nouilles commencent à attacher, ajoutez un peu d'eau.

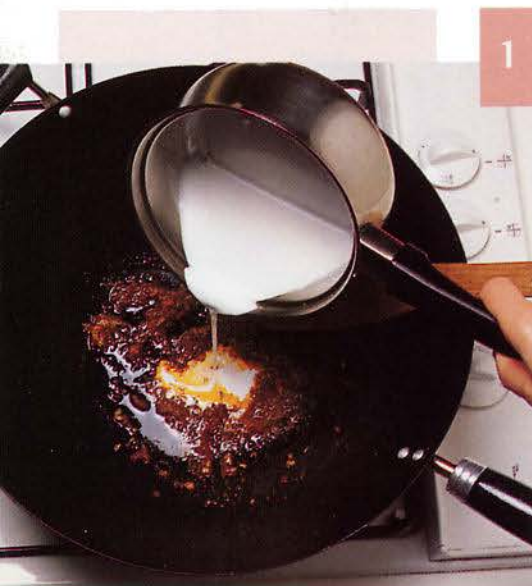
5 Transvasez dans un grand plat de service creux et parsemez de cacahuètes, si vous le souhaitez. Servez immédiatement.

Le bon truc

Les nouilles de riz sont généralement vendues sèches, mais on les trouve parfois fraîches. Suivez les instructions portées sur l'emballage.



Poulet au curry minute



1

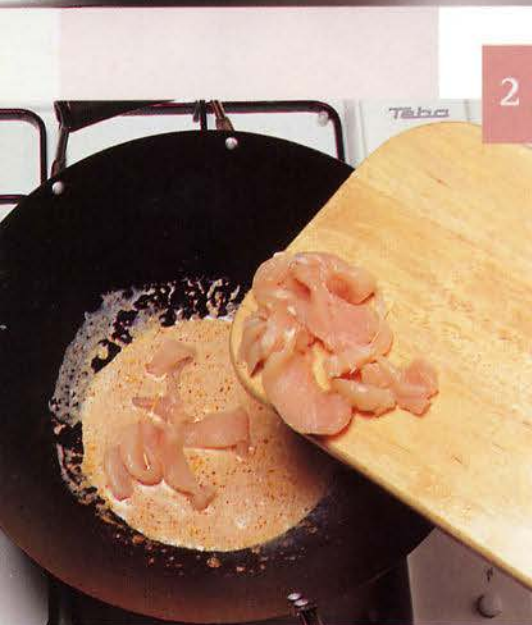
INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

225 ml de crème de coco
2 cuil. à soupe d'huile végétale
2 gousses d'ail, hachées finement
2 cuil. à soupe de pâte de curry rouge
2 cuil. à soupe de nuoc-mâm
350 g de blanc de poulet, sans peau, coupé en tranches fines

2 cuil. à café de sucre
450 ml de bouillon de volaille
2 feuilles de citronnier vert, en lanières
piment rouge haché

riz cuit à l'eau ou riz parfumé thaï à la vapeur, pour accompagner



2

1 Mettez la crème de coco dans une petite casserole et faites-la chauffer à feu doux. Pendant ce temps, faites chauffer un wok ou une grande poêle. Ajoutez l'huile. Quand elle est très chaude, faites tourner le wok pour qu'il soit légèrement enduit. Ajoutez l'ail et faites-le sauter 10 à 20 minutes environ, jusqu'à ce qu'il dore. Incorporez la pâte de curry. Prolongez la cuisson de quelques secondes, puis incorporez la crème de coco chaude.



3

2 Faites cuire le mélange 5 minutes, jusqu'à ce que la crème épaississe. Ajoutez le nuoc-mâm et le sucre, puis les tranches fines de poulet. Faites cuire 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent blanches.

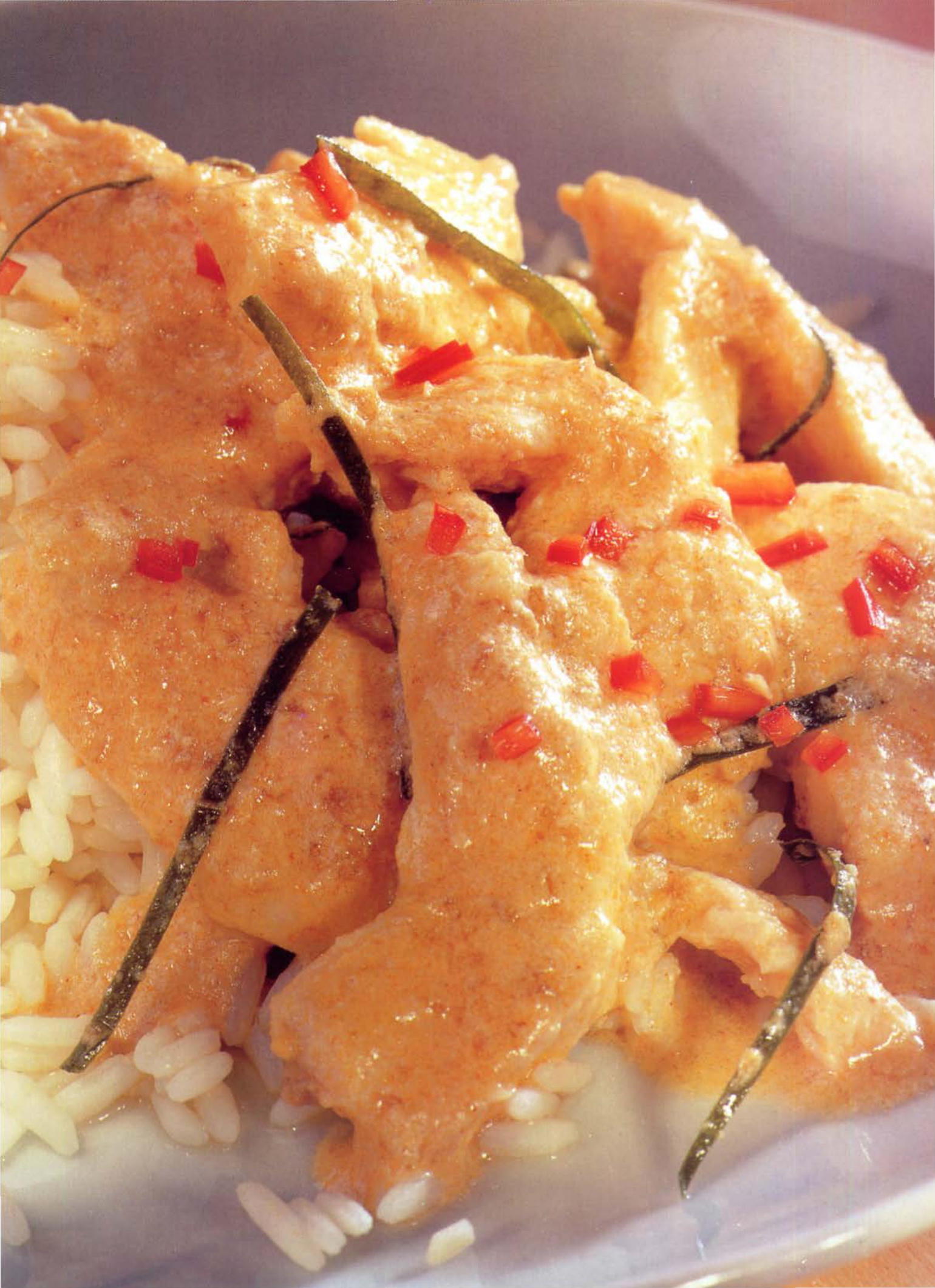
3 Versez le bouillon dans le wok. Amenez à ébullition, puis laissez frémir 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Incorporez les feuilles de citronnier vert. Transvasez dans un plat de service chaud. Garnissez avec le piment rouge haché. Servez avec le riz.

Une question de goût

Le riz thaïlandais parfumé, long et blanc, a une texture douce et aérée. En Thaïlande, on le cuit généralement de la manière suivante (pour 4 personnes) :

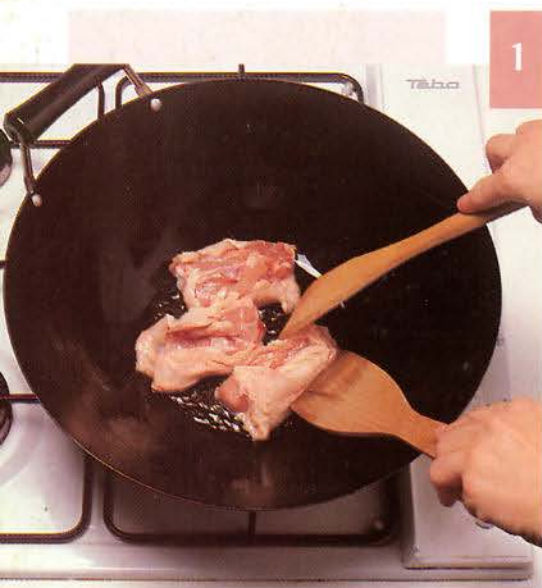
Mettez 400 ml de riz dans un verre-mesureur. Rincez-le sous un filet d'eau froide, puis versez-le dans une casserole à fond épais avec 600 ml d'eau froide ; l'eau devrait dépasser le riz de 2 à 3 cm environ. Il est important de débiter la cuisson à l'eau froide et non bouillante, pour qu'il conserve toute sa saveur délicate.

Ajoutez une bonne pincée de sel. Portez à ébullition, puis laissez mijoter 15 minutes, jusqu'à ce que l'essentiel de l'eau se soit évaporé. Couvrez hermétiquement. Baissez au maximum et prolongez la cuisson de 5 minutes, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre. Pour intensifier le goût, vous pouvez utiliser un bouillon léger plutôt que de l'eau.





Cuisses de poulet au soja



1



2



3

INGRÉDIENTS

Pour 6 à 8 personnes

2 cuil. à soupe d'huile végétale
900 g de cuisses de poulet
3 à 4 gousses d'ail, épluchées
et écrasées
1 morceau (4 cm) de gingembre,
pelé et haché finement ou râpé
125 ml de sauce de soja
2 à 3 cuil. à soupe de vin de riz
ou de xérès

2 cuil. à soupe de miel
1 cuil. à soupe de sucre roux
2 à 3 gouttes de sauce au piment

persil ciselé, pour décorer

1 Faites chauffer un grand wok, ajoutez l'huile et, quand elle est bien chaude, mettez les cuisses de poulet à revenir 5 minutes, éventuellement en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Déposez-les sur du papier absorbant pour enlever l'excès de graisse.

2 Jetez l'huile, essuyez le wok avec du papier absorbant (attention à ne pas vous brûler). Mettez l'ail, le gingembre, la sauce de soja, le vin de riz ou de xérès et le miel dans le wok. Mélangez bien. Saupoudrez de sucre roux et ajoutez quelques gouttes de sauce au piment. Faites chauffer rapidement.

3 Réduisez la chaleur, et quand la préparation cuit à petit bouillon, ajoutez les cuisses de poulet. Couvrez et faites cuire doucement 30 minutes. La viande doit être tendre et la sauce, réduite et épaissie, doit enrober les cuisses de poulet.

4 Pendant la cuisson, remuez la sauce de temps à autre et arrosez les morceaux de poulet. Ajoutez 1 cuillerée à café d'eau à la fois si la sauce épaissit trop vite. Versez dans un plat de service creux, saupoudrez de persil ciselé et servez sans attendre.

Une question de goût

Vous pouvez remplacer les cuisses par des ailes de poulet, souvent délaissées mais savoureuses. Servies enrobées de la sauce de soja, elles font un excellent amuse-gueule. N'oubliez pas les rince-doigts.





Riz sauté au poulet



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

1 gros œuf
1 cuil. à café d'huile de sésame
350 g de riz long blanc
1 cuil. à soupe d'huile d'arachide
450 g de blanc de poulet,
sans la peau, en dés
8 petits oignons blancs, épluchés
et émincés
2 grosses carottes, épluchées
et coupées en allumettes
125 g de mange-tout

125 g de gambas
2 cuil. à café de cinq-épices chinois
1 cuil. à soupe de sauce de soja
1 cuil. à soupe de nuoc-mâm
1 cuil. à soupe de vinaigre de riz

1 Battez l'œuf dans un saladier avec 1/2 cuillerée à café d'huile de sésame et 2 cuillerées à café d'eau. Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif et versez 2 cuillerées à soupe d'œuf battu pour obtenir une omelette aussi mince que du papier. Réservez-la et répétez l'opération autant de fois que nécessaire.

2 Faites cuire le riz 12 minutes dans de l'eau bouillante légèrement salée, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et réservez.

3 Faites chauffer un wok, versez le reste de l'huile de sésame et l'huile d'arachide. Faites sauter le poulet 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit à point. Retirez-le du wok avec une écumoire et gardez-le au chaud.

4 Placez les petits oignons blancs, les carottes et les mange-tout dans le wok et faites sauter 2 à 3 minutes. Ajoutez les gambas et faites-les sauter 2 à 3 minutes jusqu'à

ce qu'elles rosissent. Remettez le poulet dans le wok, avec les cinq-épices, et faites sauter 1 minute. Incorporez le riz égoutté.

5 Mélangez la sauce de soja, le nuoc-mâm et le vinaigre. Versez dans le wok et faites sauter les ingrédients encore 2 à 3 minutes. Roulez les fines omelettes sur elles-mêmes, bien serrées. Coupez-les pour obtenir de fines lamelles. Incorporez-les au riz et servez immédiatement.

Un peu d'info

L'huile de sésame est un ingrédient chinois traditionnel d'une belle teinte dorée et richement parfumée. Son point de fumée est bas, elle ne doit donc pas être portée à haute température, sous peine de perdre sa saveur.





Poulet au basilic



1

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

3 cuil. à soupe d'huile
de tournesol
3 cuil. à soupe de pâte
de curry verte
450 g de blanc de poulet, sans
la peau, coupé en cubes
8 tomates cerises
100 ml de crème de noix de coco
2 cuil. à soupe de sucre roux
2 cuil. à soupe de nuoc-mâm
1 piment rouge, épépiné
et coupé finement

1 piment vert, épépiné
et coupé finement
75 g de feuilles de basilic frais,
déchiquetées

feuilles de coriandre fraîche,
pour décorer

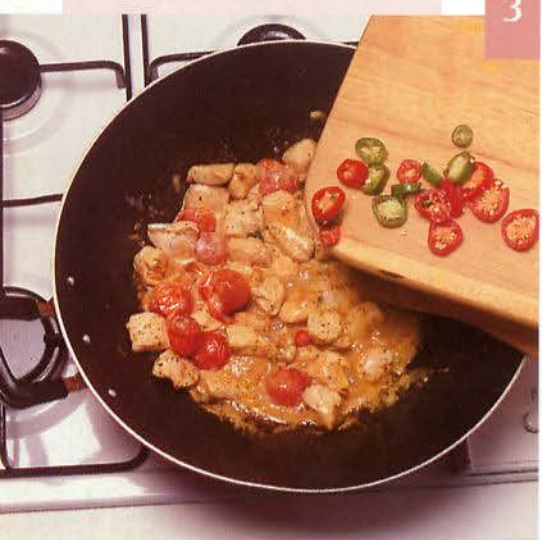
riz blanc à la vapeur,
pour accompagner



2

1 Faites chauffer le wok, ajoutez l'huile et, quand elle est bien chaude, mettez la pâte de curry verte à chauffer 1 minute pour dégager le goût. Ajoutez les cubes de poulet et faites revenir à grand feu en remuant 2 minutes ; le poulet doit être bien imprégné.

2 Réduisez la chaleur, ajoutez les tomates cerises et laissez cuire 2 à 3 minutes en remuant. Les tomates doivent commencer à se désagréger et à s'amalgamer à la pâte de curry.



3

3 Ajoutez la moitié de la crème de noix de coco ainsi que le sucre roux, le nuoc-mâm et les piments coupés finement. Remuez 5 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit bien homogène et que le poulet soit cuit à cœur.

4 Juste avant de servir, parsemez de feuilles de basilic et ajoutez le reste de la crème de coco. Servez sans attendre avec du riz vapeur et décorez de feuilles de coriandre fraîche.

Un peu d'info

La crème de noix de coco se présente sous la forme d'un bloc cireux de crème durcie. Elle est très riche en graisse mais ajoute un goût crémeux et parfumé aux plats. Râpez-la ou hachez-la au couteau, elle fond facilement à la chaleur.



Poulet aux épinards et aux pignons



1

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

50 g de pignons
2 cuil. à soupe d'huile
de tournesol
1 oignon rouge, épluché
et haché finement
450 g de blanc de poulet, coupé
en languettes
450 g de tomates cerises,
coupées en 2
225 g de feuilles d'épinards, lavées
à grande eau et équeutées
sel et poivre noir du moulin

1/2 cuil. à café de muscade
1/4 de cuil. à soupe de vinaigre
balsamique
50 g de raisins secs

tagliatelles cuites arrosées
de beurre, pour accompagner



2

1 Faites chauffer le wok, ajoutez les pignons. Faites griller 2 minutes en secouant le wok. Ils ne doivent pas brûler. Réservez. Essuyez le wok.

2 Réchauffez le wok, ajoutez l'huile et, quand elle est bien chaude, faites revenir l'oignon rouge 2 minutes en remuant. Ajoutez les blancs de poulet, faites sauter 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réduisez le feu, versez les tomates cerises et faites cuire à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles se désintègrent.



3

3 Ajoutez les feuilles d'épinard, faites-les cuire en remuant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elles réduisent. Salez et poivrez, ajoutez la pointe de muscade râpée, arrosez de vinaigre balsamique. Ajoutez les raisins secs et les pignons. Servez immédiatement sur un lit de nouilles au beurre.

Le bon truc

Les épinards frais sont vendus en sachets prêts à servir dans de nombreuses grandes surfaces. Les plus petites feuilles ont un goût plus subtil et cuisent plus vite.





Riz aigre-doux au poulet



2

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

4 petits oignons blancs
2 cuil. à café d'huile de sésame
1 cuil. à café de cinq-épices
450 g de blanc de poulet, en cubes
1 cuil. à soupe d'huile
1 oignon moyen, épluché et coupé
en tranches minces
1 gousse d'ail, épluchée et écrasée
225 g de riz long blanc
600 ml d'eau
4 cuil. à soupe de ketchup

1 cuil. à soupe de purée de tomate
2 cuil. à soupe de miel
1 cuil. à soupe de vinaigre
1 cuil. à soupe de sauce de soja
foncée
1 carotte, épluchée et coupée
en allumettes



3

1 Épluchez les petits oignons blancs et coupez-les en fines lamelles, dans le sens de la longueur. Placez-les dans un grand saladier d'eau glacée et réservez.

à ébullition, puis laissez mijoter jusqu'à ce que la quasi-totalité du liquide soit absorbée. Incorporez la carotte et le poulet, continuez la cuisson 3 à 4 minutes.

2 Mélangez l'huile de sésame et les cinq-épices et enrobez-en les cubes de poulet. Faites-chauffer le wok et versez l'huile. Lorsque celle-ci est chaude, faites fondre l'oignon et l'ail 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

5 Égouttez les petits oignons blancs qui ont dû s'enrouler et posez-les sur le plat en décoration. Servez immédiatement.



4

3 Ajoutez le poulet et faites-le sauter à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit doré et à point. Retirez-le avec une écumoire et gardez au chaud.

4 Placez le riz dans le wok et ajoutez l'eau, le ketchup, la purée de tomate, le miel, le vinaigre et la sauce de soja. Mélangez soigneusement. Portez

Un peu d'info

Les cinq-épices chinois sont un mélange vendu tout préparé, en bocal, dans la plupart des supermarchés.

Il est composé d'anis étoilé, de fenouil, de cannelle, de clous de girofle et de poivre du Sichuan. Il apporte une touche anisée unique, douce et épicée.





Riz sauté au poulet à la thaïlandaise



1

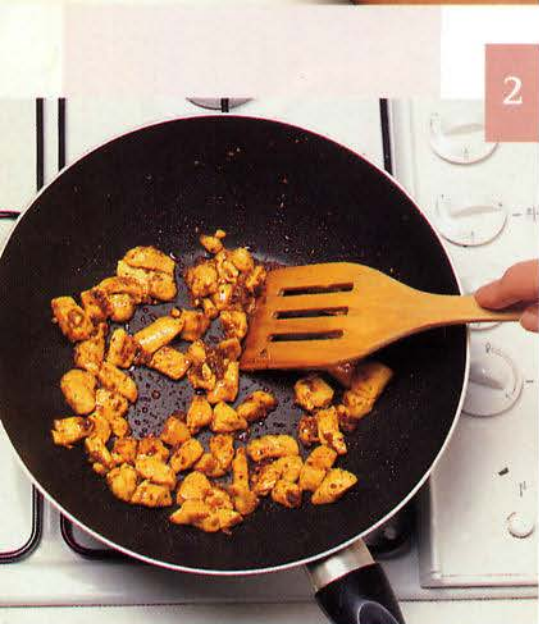
INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

175 g de blanc de poulet
2 cuil. à soupe d'huile végétale
2 gousses d'ail, épluchées
et hachées finement
2 cuil. à café de pâte de curry
mi-forte
450 g de riz, cuit, froid
1 cuil. à soupe de sauce de soja
2 cuil. à soupe de nuoc-mâm

1 grosse pincée de sucre
poivre noir du moulin

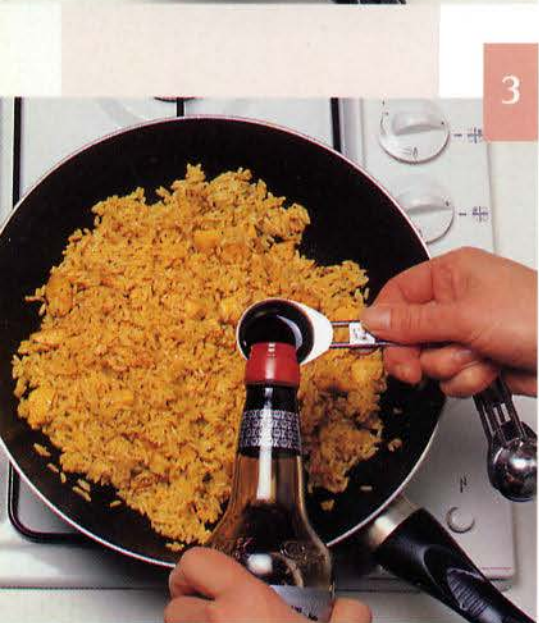
2 petits oignons blancs, épluchés
et coupés en lanières
dans la longueur, et 1/2 petit
oignon, épluché et coupé
en tranches très fines pour
décorer



2

1 À l'aide d'un couteau pointu, dégraissez le poulet. Coupez-le en petits dés. Réservez.

2 Faites chauffer un wok ou une grande poêle. Ajoutez l'huile. Quand elle est bien chaude, ajoutez l'ail ; faites-le sauter 10 à 20 minutes jusqu'à ce qu'il soit juste doré. Incorporez la pâte de curry et faites revenir quelques secondes. Ajoutez le poulet et prolongez la cuisson de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre et qu'il devienne blanc.



3

3 Ajoutez le riz cuit froid au mélange, puis la sauce de soja, le nuoc-mâm et le sucre en remuant bien après chaque ajout. Faites revenir 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit cuit à point et le riz bien chaud.

4 Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez un peu de sauce de soja si nécessaire. Transvasez le mélange riz-poulet dans un plat de service chaud. Poivrez légèrement et décorez avec des lanières de petits oignons blancs et des rondelles d'oignon coupées très fin. Servez aussitôt.

Une question de goût

Il existe une vaste gamme de pâtes de curry, de la version légère, à peine épicée, à la version très forte. Si nous vous suggérons ici une variété moyennement forte, vous pouvez bien évidemment utiliser celle qui vous convient le mieux, mais choisissez une pâte de curry thaïe, rouge ou verte, plutôt que l'équivalent indien.



Poulet thaï à la noix de coco



1



2



3

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

1 cuil. à café de graines de cumin
1 cuil. à café de graines de moutarde
1 cuil. à café de graines de coriandre
1 cuil. à café de curcuma
1 petit piment, épépiné et haché finement
1 cuil. à soupe de gingembre frais, pelé et râpé
2 gousses d'ail, épluchées et hachées finement
125 ml de crème fraîche épaisse
8 cuisses de poulet, sans la peau

2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
1 oignon, épluché et coupé finement
200 ml de lait de coco
sel et poivre noir du moulin
4 cuil. à soupe de coriandre fraîche, ciselée

vert de 2 petits oignons blancs coupé finement dans la longueur, pour décorer

riz parfumé thaïlandais, pour accompagner

1 Faites chauffer le wok, mettez les graines de cumin, de moutarde et de coriandre à griller 2 minutes, jusqu'à ce que le parfum s'accroît et que les graines commencent à sauter. Ajoutez le curcuma, remuez bien et éloignez de la chaleur. Écrasez dans le mortier ou passez au mixer.

2 Dans un petit bol, mélangez le piment, le gingembre, l'ail, la crème et les épices écrasées. Placez les cuisses de poulet dans un plat creux, arrosez de la pâte épicée.

3 Faites chauffer le wok, ajoutez l'huile et, quand elle est bien chaude, mettez les oignons à revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez le poulet et sa crème, laissez cuire 5 à 6 minutes, en remuant de temps à autre. Lorsque tout a pris couleur, ajoutez le lait de coco et assaisonnez de sel et de poivre.

Laissez mijoter entre 15 et 20 minutes sans bouillir, jusqu'à ce que les cuisses de poulet soient bien cuites. Ajoutez la coriandre et servez immédiatement avec le riz thaïlandais parfumé, parsemé du vert de petits oignons blancs coupé finement.

Une question de goût

Faire revenir les épices avant de les moulin permet de dégager les huiles essentielles, de les rendre plus aromatiques et plus savoureuses.



INDEX

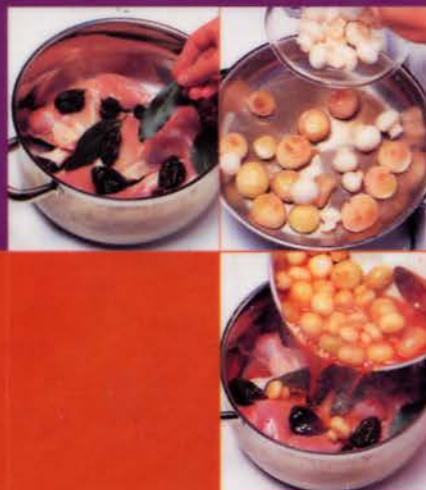
- Agneau et poulet sauce cacahuètes 20
Ailes de poulet cantonaise 18
Ailes de poulet frites 230
Bouchées de poulet au citron
et au basilic 122
Brochettes de poulet épicé et taboulé
aux mangues 44
Cailles laquées aux aubergines 186
Canard
Canard à l'aigre-doux 152
Canard aux aromates et pommes
paillason 162
Canard aux baies rouges 72
Canard aux haricots noirs 190
Canard aux prunes à l'aigre-doux 202
Canard croustillant aux herbes 148
Canard et légumes sautés à la sauce
hoisin 192
Canard glacé au miel à la sauce
kumquat 194
Canard laqué et riz au gingembre 212
Canard sauté aux feuilles de laitue 204
Canard sauté aux fruits exotiques 146
Canard sauté aux noix de cajou 158
Cuisses de canard croustillantes
sucré-salé 188
Émincé de canard teriyaki au chutney
154
Lasagnes de canard aux champignons
150
Salade tiède de pâtes et de canard 196
Cannellonis au poulet 106
Champignons
Consommé poulet champignons 30
Croustade de poulet aux champignons
100
Émincé de dinde et nouilles
aux champignons 200
Faisan sauté aux champignons 96
Foies de volaille sautés
aux champignons 36
Lasagnes de canard aux champignons
150
Poulet à la crème et aux champignons
92
Risotto aux champignons sauvages
144
Consommé de volaille aux pois cassés
16
Consommé poulet champignons 30
Coquelet
Coquelets farcis 62
Coquelets farcis à l'aigre-doux 70
Coquelets grillés à la crapaudine 142
Coquelets laqués à l'aigre-doux 208
Coquelets laqués au riz sauvage
et aux légumes verts 172
Crêpes au poulet 38
Croustade de poulet aux champignons
100
Croutons aux foies de volaille 34
Cuisses de canard croustillantes
sucré-salé 188
Cuisses de poulet au soja 242
Curry
Curry de poulet au citron 120
Curry de poulet 98
Dinde au curry 234
Poulet au curry minute 240
Poulet au curry vert 232
Dinde
Dinde à l'aigre-doux 210
Dinde au citron vert 198
Dinde au curry 234
Dinde Sichuan aux nouilles 206
Dinde Tétrazini 160
Émincé de dinde et nouilles aux
champignons 200
Escalopes de dinde au vin de Marsala
88
Parmentier de dinde à la betterave 130
Roulades de dinde et riz au pesto 66
Sauté de dinde à l'orientale 46
Sauté de dinde aux légumes 156
Émincé de canard teriyaki au chutney
154
Émincé de dinde et nouilles
aux champignons 200
Émincé de poulet à l'orientale 42
Émincé de poulet aux nouilles 238
Escalopes de dinde au vin de Marsala
88
Faisan
Faisan garni aux myrtilles 76
Faisan mariné à la sauge et polenta
grillée 78
Faisan sauté aux champignons 96
Foies de volaille et tagliolini à la sauce
tomate 108
Foies de volaille sautés aux champignons
36
Fricassée de poulet au fenouil et riz
citronné 136
Jambalaya 140
Lasagnes de canard aux champignons
150
Paella 58
Papillotes de poulet aux courgettes
et aux farfalle 134
Parmentier de dinde à la betterave 130
Pâtes
Cannellonis au poulet 106
Dinde Sichuan aux nouilles 206
Émincé de dinde et nouilles aux
champignons 200
Émincé de poulet aux nouilles 238
Foies de volaille et tagliolini
à la sauce tomate 108
Lasagnes de canard aux champignons
150
Nouilles croustillantes au poulet 174
Nouilles sautées au poulet 226
Papillotes de poulet aux courgettes
et aux farfalle 134
Potage malais aux épices 40
Poulet braisé aux trois sauces 170
Poulet chasseur 50
Poulet épicé aux tomates 118
Poulet poché sauce aux herbes 80
Poulet rôti à l'orange 180
Poulet rôti au safran 64
Poulet rôti aux piments 114
Poulet rôti aux pommes de terre 68
Poulet rôti et pommes de terre
Hasselback au romarin 84
Poulet sauté aux petits légumes 216
Poulet « sous la brique » 112
Poulet Stroganov 60
Poulet thaï à la noix de coco 254
Poulet tikka masala 166
Poulet vapeur croustillant 128
Potage
Consommé de volaille aux pois cassés
16
Consommé poulet champignons 30
Potage aux wonton 48
Potage malais aux épices 40
Potage poulet tofu aux légumes frais
32
Soupe chinoise au poulet 28
Soupe de poulet au vermicelle 22
Poulet
Agneau et poulet sauce cacahuètes 20
Ailes de poulet cantonaise 18
Ailes de poulet frites 230
Bouchées de poulet au citron
et au basilic 122
Brochettes de poulet épicé et taboulé
aux mangues 44
Cannellonis au poulet 106
Crêpes au poulet 38
Croustade de poulet aux champignons
100
Cuisses de poulet au soja 242
Curry de poulet au citron 120
Curry de poulet 98
Émincé de poulet à l'orientale 42
Émincé de poulet aux nouilles 238
Fricassée de poulet au fenouil
et riz citronné 136
Nouilles croustillantes au poulet 174
Nouilles sautées au poulet 226
Papillotes de poulet aux courgettes
et aux farfalle 134
Pilaf de poulet persan 126
Poêlée de poulet à la thaïlandaise 168
Potage poulet tofu aux légumes frais
32
Poulet à la bière 54
Poulet à la crème et au riz pilaf 116
Poulet à la crème et aux champignons
92
Poulet à la mexicaine 86
Poulet au basilic 246
Poulet au citron et au romarin 124
Poulet au citron 236
Poulet au curry minute 240
Poulet au curry vert 232
Poulet au four en croûte de sel 56
Poulet au sésame 182
Poulet au wok 222
Poulet aux asperges et tagliatelles 82
Poulet aux épinards et aux pignons
248
Poulet aux haricots noirs 224
Poulet aux noix de cajou 218
Poulet aux nouilles et aux aromates
178
Poulet aux poivrons rouges 220
Poulet aux pommes de terre
à l'indienne 138
Poulet basquaise 52
Poulet braisé aux aubergines 94
Poulet braisé aux trois sauces 170
Poulet chasseur 50
Poulet épicé aux tomates 118
Poulet poché sauce aux herbes 80
Poulet rôti à l'orange 180
Poulet rôti au safran 64
Poulet rôti aux piments 114
Poulet rôti aux pommes de terre 68
Poulet rôti et pommes de terre
Hasselback au romarin 84
Poulet sauté aux petits légumes 216
Poulet « sous la brique » 112
Poulet Stroganov 60
Poulet thaï à la noix de coco 254
Poulet tikka masala 166
Poulet vapeur croustillant 128
Riz
Canard laqué et riz au gingembre 212
Coquelets laqués au riz sauvage
et aux légumes verts 172
Fricassée de poulet au fenouil
et riz citronné 136
Jambalaya 140
Poulet à la crème et au riz pilaf 116
Pilaf de poulet persan 126
Risotto aux champignons sauvages
144
Risotto de poulet au vin blanc 90
Risotto de poulet aux fruits de mer
102
Risotto de poulet aux légumes d'été
104
Riz aigre-doux au poulet 250
Riz sauté à la chinoise 228
Riz sauté au poulet 244
Riz sauté au poulet à la thaïlandaise
252
Roulades de dinde et riz au pesto 66
Salade de riz et de papaye 176
Soupe de poulet au vermicelle 22
Roulades de dinde et riz au pesto 66
Rouleaux de printemps au poulet 24
Salades
Salade de poulet à la sauce satay 164
Salade de poulet fumé au bacon
et au riz sauvage 184
Salade de poulet minute 214
Salade de riz et de papaye 176
Salade tiède de pâtes et de canard 196
Salade tiède de poulet à la menthe 132
Sautés
Canard et légumes sautés à la sauce
hoisin 192
Canard sauté aux feuilles de laitue 204
Canard sauté aux fruits exotiques 146
Canard sauté aux noix de cajou 158
Poulet au basilic 246
Poulet aux épinards et aux pignons
248
Poulet sauté aux petits légumes 216
Riz sauté à la chinoise 228
Riz sauté au poulet 244
Riz sauté au poulet à la thaïlandaise
252
Sauté de dinde à l'orientale 46
Sauté de dinde aux légumes 156
Suprêmes de pintade normande 74
Tortillas au poulet 26
Tourte de poulet à la patate douce 110

**Économique, facile à préparer et convivial,
le poulet est l'ingrédient idéal pour cuisiner de bons
petits plats équilibrés et savoureux.**
Pour les réussir à tous les coups, cet ouvrage vous propose :

- Plus d'une centaine de recettes avec des ingrédients faciles à trouver
- Les gestes essentiels illustrés
- Des conseils pour s'organiser dans la cuisine, choisir et conserver les ingrédients
- Des astuces et des idées pour changer
- 256 pages
- 120 recettes, détaillées pas à pas
- Plus de 150 photographies en couleur.

Dans la même collection :

Cuisine minceur, Cuisine à l'italienne,
Tartes salées et pâtisseries,
Cuisine au wok, Cuisine asiatique
Pâtes, Chocolat.



HACHETTE
Pratique