Mes recettes de cuisine asiatique « à la française »

Gaëlle Laurier

Informations pratiques

cc : Cuillère à café.

CS : cuillère à soupe, équivaut à 3 cuillères à café.

gr : grammes.

Huile neutre : arachide ou de maïs.

Équivalences thermostats/degrés, multipliez par 30. Exemple, thermostat 6 = 180 °C ou 210 °C = thermostat 7.

Selon vos habitudes alimentaires, les recettes peuvent convenir de deux à quatre personnes. Vérifiez selon la quantité des ingrédients que vous cuisinez habituellement et comparez.

Ce que j'entends par…

Blanchir :

Se dit d'un légume ou d'une viande que l'on plonge dans de l'eau bouillante (généralement salée) de quelques instants à plusieurs minutes selon la recette. Selon l'ingrédient, cela permet d'ôter l'amertume (endives), de dégraisser (viandes), de raffermir (certains abats), de rendre plus digeste, etc.

Réduire :

Lorsqu'une sauce est trop liquide vis-à-vis du résultat souhaité. Il faut alors laisser mijoter un moment supplémentaire afin de laisser l'eau s'évaporer et obtenir une sauce plus épaisse.

Réserver :

Simplement, ôter les aliments de leur environnement de cuisson afin de les mettre de côté afin de les réutiliser un peu plus tard.

Mes petites astuces

À propos du sel.

Préférez le sel marin ou le sel rose de l'Himalaya au sel de table, car il est plus naturel et sans ajouts de produits chimiques. Fin pour la cuisine en général, gros pour les grandes quantités d'eau (lors de la cuisson de pâtes, de riz ou de pommes de terre par exemple). Vous pouvez également l'utiliser avec un moulin.

À propos du poivre.

Préférez également le poivre du moulin, car le moudre fraichement garde ses arômes intacts. À ce propos, savez-vous lequel du poivre blanc ou noir est le plus piquant ? Il s'agit du blanc ; le poivre noir ayant une saveur plus corsée. À la base, ce sont les mêmes baies (*poivrier piper nigrum*), les noires sont celles cueillies lorsque le fruit est à maturité.

Tandis que le poivre de Sichuan laisse une impression un peu piquante avec un léger endormissement de la langue.

Et les surgelés ?

Cuisiner avec des légumes surgelés peut grandement simplifier la vie. Veillez cependant à ce qu'ils soient décongelés si vous les faites sauter.

Astuce décongélation.

Pour les viandes et les volailles surgelées, évitez la décongélation aux micro-ondes. Non seulement vous pourriez obtenir un résultat peu efficace, mais cela détruit les nutriments. Préférez prendre un peu de temps et immergez-les dans un grand bol d'eau froide (ni chaude ni tiède). En cas de grande quantité, changez l'eau régulièrement.

Ou tout simplement, laissez décongeler au réfrigérateur le matin ou la veille.

Ingrédients des recettes asiatiques

Si dénicher de la sauce soja classique n'est plus une difficulté, pour ce qui est des autres sauces et condiments, il est conseillé de se rendre dans une épicerie spécialisée. Ou de commander sur internet.

Lorsqu'il est indiqué « sauce soja », je parle de la sauce soja claire non sucrée. Sinon, il existe une version foncée (et d'autres que je n'utilise pas dans ce livre). Si vous ne trouvez pas cette sauce soja épaisse, ce n'est pas bien grave. Remplacez-la par de la sauce soja classique.

La sauce huitre se trouve dans certaines grandes surfaces. N'ayez crainte, malgré son nom, vous ne retrouverez pas de saveur d'huitre en dégustant votre plat. Si tous les sauces, vinaigres et vins se conservent très bien à température ambiante, la sauce huitre doit être gardée au réfrigérateur après ouverture.

Le vin de Shaoxing sera sans doute plus compliqué à dénicher, vous pouvez le remplacer par un vin blanc de cuisine ou un peu de saké.

La sauce poisson est aussi appelée nuoc-mâm. Elle peut être remplacée par de la sauce soja (si le plat en comporte déjà, n'en ajoutez pas plus).

Les vinaigres bien qu'ayant des arômes bien spécifiques, peuvent être remplacés par du vinaigre blanc avec du sucre.

La cuisson du riz

Il existe deux écoles pour cuire du riz. La première, plus européenne, dans un grand volume d'eau bouillante durant 15 à 20 minutes selon le type de riz. Un peu comme les pâtes, le sel étant facultatif.

La seconde pour ceux qui se sentent plus à l'aise consiste à compter deux volumes d'eau pour un volume de riz. De tout mettre dans une casserole épaisse avec du sel, de mélanger puis de porter à ébullition. Baissez alors le feu au minimum, couvrez et poursuivez la cuisson de 10 à 15 minutes.

La maïzena

La maïzena ou fécule de maïs est souvent utilisée pour lier (et épaissir) les sauces. Vous la diluez alors dans un peu d'eau froide avant de l'incorporer.

Elle peut se remplacer par de la farine (qui se dilue un peu moins bien) ou de la fécule de riz (pour les plats asiatiques).

Une viande plus tendre

La maïzena est également employée pour enrober la viande afin que la rendre plus tendre et juteuse. Une astuce de grands chefs consiste à ajouter un peu de bicarbonate dans les marinades.

Pour d'autres recettes ou me contacter, visitez gaellelaurier.fr

Préparez vous-même ces vingt-cinq plats originaires d'Asie :

Beignets de poulet sauce aigre-douce
Bœuf sauté asiatique
Bœuf sauté au chou chinois
Bœuf sauté au pak choi
Bœuf sauté aux oignons
Cuisses de poulet aux cinq épices
Germes de soja sauté aux vermicelles
Nems au poulet et sa sauce
Nouilles chinoises aux oignons et poulet
Nouilles sautées au poulet
Pak-choï en sauce
Porc au caramel et tofu
Poulet au curry (mode chinoise)
Poulet au curry (mode indienne)
Poulet au curry (mode thaï)
Poulet aux champignons
Poulet impérial
Poulet Teriyaki
Riz cantonais
Salade de chou blanc à la japonaise
Sauté de riz au poulet et à l'ananas
Soupe chinoise de poulet au maïs
Spaghettis aux champignons à la japonaise
Tofu frit à l'ail et au gingembre
Yakitoris aux shiitakes

Ce PDF n'est pas libre de droits et ne peut être redistribué gratuitement.
Tous droits réservés, textes et photos : Gaëlle Laurier.

Beignets de poulet sauce aigre-douce

Un plat d'origine chinoise très apprécié des amateurs de sucré-salé. Cela prend un peu de temps à préparer pour ce qui est des beignets mais vous pouvez opter pour des dés de poulet nature, le plat sera tout aussi bon.

Ingrédients

Pour les beignets :

- Une poitrine de poulet.
- 150 gr de farine.
- 1/2 paque de levure chimique.
- 1 cc de sel.
- 250 ml d'eau.
- De l'huile de friture.

Pour la sauce :

- ½ oignon.
- ½ gousse d'ail.
- De l'huile d'arachide.
- 1 tomate.
- ½ poivron rouge.
- ½ poivron vert.
- 2 CS de vinaigre blanc.
- 2 CS de sucre en poudre.
- 2 CS d'eau tiède.
- 1 cc de sauce soja.
- ½ cc de maïzena.
- Éventuellement une petite boite d'ananas coupés en morceaux.

Préparation

Les beignets de poulet :

- Mélangez la farine, la levure et le sel avec de l'eau. Obtenez une pâte lisse.
- Coupez le poulet en dés, les tremper dans la pâte à beignets et les plonger directement dans la friture jusqu'à les faire dorer.
- Réservez.

La sauce :

- Écrasez l'ail, émincez finement l'oignon. Coupez la tomate en morceaux.
- Faites revenir ½ gousse d'ail et l'oignon dans un peu d'huile.
- Ajoutez la tomate et laissez-la fondre 5 à 10 minutes à feu doux.
- Ajoutez ensuite tous les autres ingrédients dans l'ordre : les poivrons, le vinaigre, le sucre, la sauce soja et la maïzena diluée dans l'eau. Mélangez bien à chaque ajout.
- Laissez épaissir 2 minutes sur feux doux puis laissez tiédir.

Terminez en réchauffant les beignets dans la sauce et disposez-les sur un lit de riz blanc.

Bœuf sauté asiatique

Un plat aux saveurs d'Asie de bœuf en sauce avec carottes.

Ingrédients

- 400 gr de bœuf.
- 2 à 3 oignons de printemps.
- 2 carottes.
- 2 CS de sauce soja claire, salée.
- 2 CS d'huile neutre.
- Des graines de sésame.
- Un filet d'huile de sésame.

Préparation

- Coupez les carottes en rondelles.
- Coupez l'oignon de printemps en rondelles et réservez le vert pour la décoration finale.
- Coupez la viande de bœuf en lamelles.
- Dans un wok, faites revenir l'oignon de printemps et les carottes dans un peu d'huile jusqu'à légère coloration.
- Montez à feu vif et ajoutez la viande, la saisir en remuant quelques minutes.
- Ajoutez la sauce soja et les graines de sésame (pas l'huile).
- Diminuez le feu et laissez cuire quelques minutes.
- Servez avec du riz (Basmati de préférence), versez un fin filet d'huile de sésame sur le plat, ajoutez les verts d'oignon et quelques graines de sésame en décoration.

Bœuf sauté au chou chinois

Une recette au goût d'Asie à base de bœuf tendre et finement tranché et de chou chinois croquant.

Ingrédients

- 400 gr de bœuf.
- 1/2 chou chinois.
- 4 gousses d'ail (moyennes).
- 1 cc de gingembre frais râpé.
- 2 CS de sauce huitre.
- 1 CS de sauce soja foncée.
- 1 CS de vin de Shaoxing.
- 1 CS de maïzena.
- 1/2 cc de bicarbonate de soude.
- De l'huile neutre.
- Du sel.
- Du poivre.

Préparation

- Mélangez 1/2 cc de bicarbonate de soude dans un peu d'eau.
- Coupez le bœuf en fines lamelles et faites-le mariner avec : 1 CS de maïzena, 1 CS d'huile, 1 CS de sauce huitre, 1 CS de vin de Shaoxing, 1 CS de sauce soja foncée, le bicarbonate dilué. Sel et poivre. Réservez le temps de préparer la suite.
- Coupez le chou chinois en deux (gardez que l'une des moitiés) puis en trois dans la longueur puis en tronçons d'environ 3-4 cm.
- Hachez l'ail et le gingembre.
- Dans un wok ou une poêle à hauts bords, à feu vif et dans 3 CS d'huile, faites sauter la moitié de l'ail haché puis ajoutez le chou, 1 CS de sauce huitre et salez.
- Remuez jusqu'à ce qu'il soit cuit (plus ou moins croquant selon votre goût). Réservez.
- Dans ce même récipient, toujours à feu vif, remettez 2 CS d'huile, le reste d'ail, le gingembre et la viande.
- Faites sauter en remuant quelques minutes.
- Ajoutez le chou, remuez encore une minute et servez chaud avec du riz parfumé.

Bœuf sauté au pak choi

Plat d'origine asiatique très savoureux à base de bœuf et de pak-choï (ou bok choi), un légume entre le chou et la blette.

Ingrédients

- 400 gr de bœuf.
- 1 ou 2 pak-choïs.
- De l'huile neutre.
- 1 CS de sauce soja foncée.
- 2 CS de sauce huître.
- 1 CS de maïzena.
- 4 gousses d'ail.
- Du sel.
- Du poivre.

Préparation

- Coupez le bœuf en lamelles.
- Faites-le mariner avec le sel, le poivre, 1 CS de sauce soja foncée, 1 CS de sauce huître et 1 CS de maïzena.
- Coupez le pak-choï en gros morceaux (2 cm).
- Hachez l'ail.
- Dans un wok ou une poêle à hauts bords, faites dorer la moitié de l'ail haché dans 2 CS d'huile. Ajoutez le pak-choï, du sel et 1 CS de sauce huître. Remuez pendant 5 minutes. Réservez.
- Dans 2 CS d'huile, faites dorer le reste de l'ail à feu vif et ajoutez la viande. Faites griller des deux côtés.
- Ajoutez le pak-choï, remuez et servez.

Bœuf sauté aux oignons

Recette classique chinoise de bœuf sauté aux oignons et poivrons.

Un plat simple à préparer et délicieux, comme au restaurant.

Ingrédients

- 1 oignon jaune.
- 1 oignon rouge.
- 400 gr de bœuf.
- 1 cc de miel.
- 3 CS de bouillon de bœuf.
- 3 CS de sauce soja.
- 2 cc de maïzena.
- 1/4 de poivron vert.
- 1/4 de poivron rouge.

Préparation

- Coupez les oignons en tranches et les poivrons en morceaux pas trop petits.
- Coupez le bœuf en fines lamelles.
- Préparez la sauce avec le miel, le soja et la maïzena en mélangeant le tout. Réservez.
- Dans un wok ou une grande poêle, faites revenir les oignons avec un fond d'huile. Ne pas laisser colorer.
- Ajoutez les poivrons. Remuez.
- Ajoutez le bœuf, laissez dorer sans trop cuire.
- Ajoutez la sauce au wok à feu vif. Remuez vivement le temps de la cuisson.
- Servir avec du riz.

Cuisses de poulet aux cinq épices

Recette de cuisses de poulet aux cinq épices, d'origine asiatique.

Ce mélange d'épices se compose d'anis, de fenouil, de coriandre, de poivre de Sichuan, de girofle, de poivre noir et de cannelle.

Ingrédients

- 2 cuisses de poulet.
- 2 gousses d'ail.
- Un morceau de gingembre (même quantité que les gousses).
- 2 CS de sauce soja.
- 1 CS de miel.
- 1 cc d'un mélange cinq épices.
- Du sel.
- Du poivre.

Préparation

- Salez, poivrez et saupoudrez les cuisses de cinq épices.
- Coupez en fines lamelles l'ail et le gingembre que vous mélangerez à la sauce soja et au miel. Faites mariner le poulet (au mieux une nuit).
- Cuire les cuisses au four à 200 °C pendant 40 minutes. Cela peut se faire aussi à la casserole.
- Servir avec du riz ou des nouilles sautées aux légumes.

Germes de soja sauté aux vermicelles

Recette asiatique de germes de soja sautés au wok avec des vermicelles de riz et des œufs en omelette.

Ingrédients

- 2 grandes poignées de germes de soja (environ 300 gr).
- 30 gr environ de vermicelles de soja ou de riz.
- 2 à 4 œufs (selon l'appétit).
- 1 CS de sauce de soja claire.
- Le vert de 3 oignons de printemps ou de la ciboulette fraîche.
- De l'huile neutre.
- Du sel.
- Du poivre.

Préparation

- Battre les œufs en omelette, assaisonnez-les de sel et de poivre au goût (pas trop de sel puisqu'il y aura de la sauce soja).
- Réhydratez les vermicelles dans l'eau chaude 10 minutes au moins. Les couper avec des ciseaux.
- Cuire les œufs en omelette dans 2 CS d'huile dans le fond du wok à feu vif. Lorsqu'ils sont cuits et non baveux, séparez-les en morceaux avec une spatule et réservez.
- Dans le même wok, rajoutez de l'huile et faites sauter les germes de soja en remuant vivement. Ils doivent rester croquants.
- Ajoutez les vermicelles égouttés, remuez.
- Ajoutez la sauce soja. Remuez.
- Ajoutez l'œuf puis le vert d'oignon (ou la ciboulette).
- Remuez et servez aussitôt seul ou avec un bol de riz.

Nems au poulet et sa sauce

Recette de nems au poulet ainsi que la sauce qui l'accompagne, cette recette est originaire du Vietnam. Idéal pour les entrées ou les apéritifs.

Ingrédients

Pour environ 40 nems :

- 400 gr de poitrine de poulet.
- 20 gr de champignons noirs déshydratés.
- 1 carotte.
- 1 oignon.
- 100 gr de germes de soja.
- 50 gr de vermicelles de soja.
- 40 feuilles de riz pour nems (22 cm).
- 1 œuf.
- 1 cc de maïzena + 10 cl d'eau.
- Sel.
- Poivre.

Pour la sauce :

- 4 CS de sucre.
- 3 CS d'eau chaude.
- 1 CS de sauce au poisson.
- 2 CS de jus de citron.
- 1 gousse d'ail.
- 1 piment.

Préparation

- Mettre les champignons noirs à tremper durant 30 minutes au moins.
- Trempez les vermicelles de soja dans de l'eau comme indiqué sur l'emballage (3 minutes dans l'eau froide puis égouttez les 5 minutes).
- Coupez le poulet en morceau et le hacher menu.
- Hachez l'oignon, râpez la carotte. Hachez également les champignons noirs après leur avoir enlevé la base.
- Égouttez et coupez les vermicelles en tronçons de 1 cm (environ).
- Dans un grand bol, mélangez le poulet haché, l'oignon haché, la carotte râpée, le champignon noir haché, les germes de soja. Salez, poivrez. Ajouter l'œuf et bien mélanger.
- Préparez la « colle » avec la maïzena diluée dans de l'eau dans un petit bol à part.
- Préparez un récipient assez grand d'eau chaude pour y tremper les feuilles de riz (une grande poêle par exemple) ainsi qu'un linge propre humide.
- Trempez la feuille de riz, laissez-la ramollir et disposez-la sur le linge humide bien à plat.

- Placez une cuillère à soupe (pas trop bombée) de la farce à 2 cm du bord inférieur au centre et pliez la feuille. D'abord rabattre les côtés vers le centre puis roulez.
- « Collez » avec la maïzena diluée le rebord du nem.
- Faites frire à l'huile à 150° pendant 5 à 6 minutes en les retournant. C'est la précuisson.
- Quand tous les nems sont précuits, passez-les de nouveau à la friture 2 minutes pour qu'ils soient croustillants et bien dorés.
- Servez avec de la laitue et des feuilles de menthe fraîche dans lesquelles vous roulerez vos nems avant de les manger ainsi que la sauce accompagnatrice.

Pour la sauce nems :

- Coupez l'ail en tranches ainsi que le piment.
- Dans un bol, mélangez le sucre dans l'eau chaude (pour qu'il fonde), puis la sauce au poisson et le jus de citron.
- Ajoutez l'ail et le piment, mélangez. C'est prêt.

Notes

Si vous souhaitez une sauce douce, optez pour un gros piment doux ou pas de piment du tout.

Vous pouvez congeler les nems, faites-le une fois refroidis après la précuisson (pas avant sinon la feuille de riz peut de fendre).

La sauce se conserve au frigo pendant 4 semaines.

Nouilles chinoises aux oignons et poulet

Une recette de poulet aux oignons servis avec des nouilles chinoises.

Ingrédients

- 1 poitrine de poulet.
- 125 gr de nouilles chinoises.
- 1 gros oignon.
- 1 bonne cc de gingembre.
- 2 CS de vinaigre balsamique.
- 1 CS de sucre.
- 3 CS de sauce soja.
- De l'eau.

Préparation

Faites cuire les nouilles comme indiqué sur le paquet. Bien souvent, comme ceci :

- Faites bouillir 2 litres d'eau.
- Plongez les nouilles et enlevez la casserole du feu.
- Laissez reposer 4 minutes.
- Séparez les nouilles avec une fourchette.

La viande :

- Coupez le poulet en lanières.
- Faites-les revenir dans de l'huile au wok à feu vif. Réservez.
- Coupez l'oignon en petits cubes.
- Faites-le revenir dans la même huile.
- Ajoutez le gingembre.
- Puis ajoutez le vinaigre balsamique et le sucre.
- Laissez caraméliser 1 minute, pas plus.
- Ajoutez le poulet.
- Ajoutez la sauce soja.
- Ajoutez les nouilles et bien remuer avant de servir.

Nouilles sautées au poulet

Recette chinoise de nouilles sautées au poulet caramélisé. Un délice.

Ingrédients

- 250 gr de nouilles chinoises.
- 1 poitrine de poulet (ou, de préférence, des cuisses désossées).
- 2 CS de sauce soja claire.
- 1 CS de sauce soja foncée.
- 2 CS de sauce huitre.
- Huile neutre.
- 1 cc de maïzena.
- Du sel.
- Du poivre.
- 200 gr de champignons (Shiitakes si possible).
- 1 oignon jaune.
- 3 oignons de printemps.
- 1 cc de gingembre.
- 3 gousses d'ail.
- 3 carottes (ou du bambou si possible).
- 2 CS de sucre.
- 2 grosses poignées de germes de soja frais.

Préparation

- Coupez le poulet en lanière pas trop grosses.
- Faites-le mariner avec 1CS de sauce soja, 1 CS de sauce huitre, 1 CS d'huile, du sel, du poivre et 1 cc de maïzena. Bien mélanger et réservez.
- Épluchez et coupez les carottes en bâtons (ou le bambou). Faire bouillir 10 minutes. Réservez.
- Coupez les champignons en 4 ou 6.
- Coupez l'oignon en morceaux, hachez l'ail et le gingembre.
- Coupez l'oignon de printemps en petits tronçons.
- Cuire les nouilles comme indiqué sur l'emballage. Réservez.
- Préparez la sauce dans un bol en mélangeant un peu de sel, 2 CS de sauce soja claire, 1 CS de sauce soja foncée, 1 CS de sauce huitre. Réservez.

La préparation finale.

- Dans un wok sur feu vif, faites un caramel avec les 2CS de sucre dans 3 CS d'huile neutre.
- Lorsque le caramel est foncé, ajoutez l'ail et le gingembre. Ne laissez pas bruler.
- Ajoutez le poulet, le faire dorer et remuez 2 minutes.
- Ajoutez l'oignon blanc, les carottes (ou bambou) et remuez.
- Ajoutez les nouilles et la sauce. Poivrez et remuez quelques minutes.
- Ajoutez à la fin les oignons verts et les germes de soja, remuez et servir.

Pak-choï en sauce

Pak-choï ou Bok choi ou chou thaïlandais (cousin du chou chinois) dans une sauce à l'ail et au gingembre pour accompagner vos petits plats de saveurs asiatiques.

Ingrédients

- 1 pak-choï.
- 1/2 cc de maïzena.
- 1/2 cc d'ail en poudre (ou 1 gousse hachée).
- 1/2 cc de gingembre en poudre (ou la taille d'une gousse hachée).
- 3 CS de sauce soja.
- 1 cc de sucre.
- Du poivre.
- 1 cc d'huile de sésame.
- De l'eau.

Préparation

- Lavez le chou asiatique et coupez-le dans la longueur puis la largeur.
- Le cuire à la vapeur 20 minutes.
- Dans un bol, mélangez quelques cuillères à soupe (5 à 10) d'eau, l'ail, le gingembre, le sucre, la sauce soja, le poivre et maïzena (pas l'huile de sésame). Remuez.
- Si l'ail et le gingembre sont frais, faites-les revenir dans une CS d'huile neutre.
- Faire revenir le chou dans l'huile.
- Lorsque le chou est cuit, versez la préparation, laissez épaissir.
- Ajouter l'huile de sésame au moment de servir.

Porc au caramel et tofu

Plat d'origine chinoise en sauce à base poitrine de porc, de tofu et d'œufs cuits durs. Il peut se réaliser avec du poulet ou du bœuf si vous évitez la viande porcine.

Délicieux si vous aimez le sucré salé.

Ingrédients

- 500 gr de poitrine de porc.
- 250 gr de tofu.
- 2 œufs (cuits durs).
- 100 gr de champignons.
- 1 échalote.
- 1 gousse d'ail.
- 1 étoile de badiane.
- 1 cc de cannelle en poudre.
- 1 cc de gingembre.
- 2 CS de sauce soja.
- 1 CS de sauce d'huitre.
- 3 CS d'huile + friture.
- 50 gr de sucre.
- 400 ml d'eau.
- Du sel.

Préparation

- Coupez la viande en morceaux, les champignons en 4 ou 6. Le tofu en rectangle de 2 cm d'épaisseur.
- Dans une casserole ou un wok, faites caraméliser le sucre dans 3 CS d'huile.
- Lorsque le caramel a atteint une couleur foncée, ajoutez la viande. Remuez.
- Épluchez et coupez l'échalote et l'ail en 2. Ajoutez à la viande.
- Ajoutez l'étoile de badiane, la cannelle, le gingembre, les champignons, le sel, la sauce d'huitre et la sauce soja.
- Ajoutez l'eau.
- Laissez mijoter à feu moyen à couvert pensant 1 heure.
- Pendant ce temps, cuire les œufs durs et faire frire le tofu des deux côtés.
- Peu avant la fin de cuisson, ajoutez le tofu et les œufs, remuez sans casser les œufs, laissez mijoter encore 10 minutes avant de servir avec du riz ou des nouilles.

Poulet au curry (mode chinoise)

Recette de poulet au curry classique comme au restaurant chinois.

Ingrédients

- 1 poitrine de poulet.
- 2 grandes carottes.
- 1 poivron.
- 1 gros oignon.
- 1 gousse d'ail.
- 4 cc de poudre de curry Madras.
- 2 CS de vin blanc.
- 2 CS de maïzena.
- 2 CS de sauce soja.
- Du lait entier.
- De l'huile neutre (dont 2CS pour la marinade).
- Du sel.

Préparation

- Coupez la poitrine de poulet en fines lamelles.
- Préparez la marinade avec l'huile la sauce soja, la maïzena, le vin blanc et du sel. Laissez reposer au frigo pendant une heure au moins.
- Coupez les carottes en rondelles ainsi que le poivron.
- Dans un wok, faites sauter les légumes à feu vif avec un peu d'huile.
- Ajoutez un peu d'eau et couvrir, laissez cuire quelques minutes. Les légumes doivent être un peu croquants (de préférence). Réservez.
- Dans ce même wok, faites revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile. Ajoutez le curry (de 2 à 4 cc selon les gouts).
- Ajoutez le poulet, remuez.
- Ajoutez un peu de lait, couvrir et laissez cuire à feu moyen.
- Avant de servir, ajoutez les légumes, mélangez.
- Servir avec du riz.

Poulet au curry (mode indienne)

Émincés de poulet au curry. Recette indienne. Attention, ça pique !

Ingrédients

- 2 escalopes de poulet.
- 1 boite de tomates pelées.
- 1 oignon.
- 1 gousse d'ail.
- 4 CS de crème fraîche.
- 15 cl d'eau.
- 2 CS de curry.
- 2 CS de gingembre.
- 2 pincées de coriandre (en poudre).
- Du sel et du poivre.

Préparation

- Émincez le poulet.
- Hachez l'ail et l'oignon.
- Faites revenir l'oignon, l'ail et le poulet dans de l'huile (neutre) pendant 5 minutes.
- Ajoutez la tomate et le gingembre, laissez cuire 5 minutes.
- Ajoutez le curry, la coriandre et l'eau. Bien remuer.
- Ajoutez la crème, salez, poivrez. Portez à ébullition.
- Cuire doucement pendant 20 minutes.
- Servir avec du riz.

Poulet au curry (mode thaï)

Recette de poulet au curry à la façon thaï.

Ingrédients

- 1 poitrine de poulet.
- 3 grosses carottes.
- 2 gousses d'ail.
- 1 tige de citronnelle (ou 1 CS de citronnelle séchée).
- 1 piment ou en poudre (selon le goût).
- 2 CS de pâte de curry vert.
- 2 oignons de printemps.
- 1 boite (environ 400 ml) de lait de coco.
- 2 CS d'huile neutre.
- Du sel et du poivre.

Préparation

- Découpez le poulet en dés de 2 cm environ.
- Découpez les carottes en rondelles fines.
- Émincez l'ail et coupez la citronnelle et les oignons de printemps en rondelles.
- Faites-les revenir dans l'huile (dans un wok) à feu vif pendant quelques secondes.
- Réservez, salez et poivrez le poulet.
- Sur feu moyen, ajoutez au wok les carottes, l'ail, la citronnelle, le piment. Remuez.
- Ajoutez le curry vert, cuire 5 minutes.
- Ajoutez le lait de coco, le poulet et les oignons verts.
- Laissez mijoter de 20 à 25 minutes.
- Servir avec du riz basmati.

Poulet aux champignons

Plat d'inspiration chinoise de poulet aux champignons et à la sauce soja.

Ingrédients

- 400 gr de poitrine de poulet.
- 150 gr de champignons blancs (de Paris).
- 1 oignon.
- 1 oignon de printemps.
- 2 gousses d'ail.
- 2 CS de sauce soja.
- 1 CS de sauce huître.
- Du poivre blanc.
- 2 CS d'huile neutre.
- 1 CS de vin blanc (ou vin de riz).
- 1CS de maïzena.
- De l'eau.

Préparation

- Découpez le poulet en fines lamelles.
- Hachez l'ail et l'oignon.
- Coupez l'oignon de printemps en tronçons (il sera utilisé à la toute fin).
- Coupez les champignons en deux ou en quatre (s'ils sont gros), laissez-les entiers s'il sont petits.
- Faites bouillir de l'eau et plongez les champignons, faites-les blanchir* 3 minutes. Réservez.
- Plongez le poulet, faites cuire 5 minutes. Réservez.
- Dans une grande poêle ou un wok, faites chauffer de l'huile à feu moyen vif. Faites revenir l'ail et l'oignon.
- Ajoutez les champignons et le poulet.
- Ajoutez un peu d'eau.
- Ajoutez la sauce soja, sauce huître, le vin blanc, le poivre et remuez.
- Diluez la maïzena dans 1 CS d'eau et l'ajouter afin de faire épaissir la sauce.
- Avant de servir, ajoutez l'oignon de printemps.
- Servir avec du riz.

Poulet impérial

Un plat d'origine chinoise nommé Kung pao. Habituellement épicé (piquant), voici une version possiblement plus douce à base de poivre de Sichuan et de cacahuètes grillées.

Ingrédients

- 400 gr de poulet (cuisses désossées de préférence).
- Du sel.
- Du poivre.
- 1 cc de poivre de Sichuan.
- De la sauce soja claire.
- De la sauce soja foncée.
- De l'huile neutre.
- De la maïzena.
- 50 gr de cacahuètes grillées (non salées).
- 2 à 3 oignons verts.
- 4 gousses d'ail.
- Du gingembre frais.
- 2 gros piments secs doux.
- 1 CS de sucre.
- 1 CS de vin de riz noir.
- 1 CS de vin de Shaoxing.

Préparation

À faire en différentes étapes : la marinade, la sauce et la préparation.

- Couper la viande en morceaux.

Préparez la marinade avec :

- Un peu de sel, de poivre (blanc) moulu, 1/2 sauce de soja foncée, 1 CS de sauce soja claire, 1 CS d'huile, 1 CS de maïzena.
- Bien mélanger et réservez.

Mise en place :

- Coupez le gingembre en tranches (5 à 10) ainsi que les 4 gousses d'ail. Réservez.
- Coupez l'oignon vert en petits tronçons. Réservez.
- Coupez le piment doux sec et enlevez les pépins.

Préparez la sauce en mélangeant 100 ml de bouillon de poule, 1 CS de sucre, un peu de sel, 1 CS de vinaigre de riz noir, 1 CS de sauce soja claire, 1 CS de vin de Shaoxing, 1 cc de maïzena. Réservez.

Préparation dans un wok :

- À feu moyen, faites chauffer 4 CS d'huile neutre.
- Baissez le feu et ajoutez 1 cc de poivre de Sichuan et le piment sec. Remuez.
- Filtrez l'huile, réservez les épices et remettre l'huile dans le wok.
- Montez à feu fort et ajoutez le poulet mariné, faites-le cuire en remuant 5 minutes au moins.
- Ajoutez le gingembre frais et l'ail en tranches. Remuez.
- Ajoutez le piment et le poivre. Remuez.
- Mettre à feu doux et versez la sauce. Remuez.
- Ajoutez les cacahuètes. Remuez.
- Ajoutez l'oignon vert avant de servir avec du riz.

Poulet Teriyaki

Poulet tendre en sauce. Sucré-salé. Recette d'origine japonaise.

Ingrédients

- 1 poitrine de poulet.
- 250 ml + 30 ml d'eau.
- 3-4 CS de cassonade.
- 4 CS de sauce soja (salée).
- 1 CS de miel.
- 1/4 cc d'ail (en poudre ou gousse).
- 1/2 cc de gingembre (en poudre ou morceau de la taille d'une gousse).
- 2 CS de fécule de maïs (maïzena) ou de farine + pour le poulet.
- 1 CS d'huile neutre.

Préparation

- Portez à ébullition les 220 ml d'eau, la cassonade, la sauce soja, le miel, l'ail et le gingembre (jus si pas en poudre).
- Découpez le poulet en fines lamelles et les rouler dans la maïzena (ou farine).
- Faites dorer le poulet dans un peu d'huile pendant 5 minutes. Réservez.
- Diluez les 2 CS de maïzena dans de l'eau et versez dans la sauce, faites épaissir à feu moyen en mélangeant.
- Ajoutez le poulet à la sauce. Laissez mijoter 3 minutes.
- Servir avec du riz.

Riz cantonais

Plat d'origine chinoise, accompagnant les recettes asiatiques ou pouvant être servi comme plat principal en y ajoutant du poulet ou du jambon.

Ingrédients

- 2 œufs.
- 125 gr de riz cuit.
- De la ciboulette ou un petit oignon.
- 1 poignée de petits pois.
- 2 gros champignons.
- 2 CS de sauce soja.
- De l'huile de sésame.

Préparation

- Cuire le riz dans de l'eau salée le temps nécessaire (20 min pour du riz blanc, 15 pour du Basmati).
- Battre les œufs en omelette.
- Mettre de l'huile à chauffer dans le wok et ajoutez les œufs.
- Les défaire façon œufs brouillés.
- Avant qu'ils soient cuits, ajoutez le riz cuit.
- Défaire les petits pâtés.
- Ajoutez la sauce soja.
- Ajoutez les oignons, les petits pois et les champignons. Remuez.
- Versez un filet d'huile de sésame avant de servir.

Salade de chou blanc à la japonaise

Salade de chou sucrée. Recette japonaise.

Ingrédients

- 1/4 de chou blanc (ce qui fait un bon plat)
- Des graines de sésame
- De l'eau

Pour la marinade :

- 100 ml de vinaigre (idéalement de riz ou de cidre)
- 3 CS de cassonade
- Du sel

Pour la sauce « vinaigrette » :

- 2-3 CS d'huile (maïs, tournesol, etc.)
- 1 CS de sauce soja
- Idéalement 1CS de nuoc-mâm si possible

Préparation

- Lavez et découpez le chou le plus finement possible.
- Trempez le chou dans un plat d'eau salée au moins 20 minutes.
- Une fois trempé, mélangez les ingrédients de la marinade dans un plat.
- Ajoutez le chou et couvrir d'eau.
- Laissez mariner de 1 à 4 heures.
- Une fois trempé, bien égoutter le chou. On peut jeter la marinade.
- Préparez la salade avec la sauce vinaigrette et parsemez de graines de sésame avant de servir.

Sauté de riz au poulet et à l'ananas

Un plat de riz thaï sauté au poulet, morceaux d'ananas et curcuma.

Ingrédients

- Une poitrine de poulet.
- 250 gr de riz thaï.
- Une boite d'ananas (petite).
- 2 gousses d'ail.
- 1 oignon (moyen).
- 1 œuf.
- 1 cc de sucre
- 2 CS de sauce soja.
- 3 CS d'huile neutre.
- 1 cc de curcuma.
- De la ciboulette.
- Du sel.

Préparation

- Cuire le riz dans un grand volume d'eau.
- Émincez l'oignon et l'ail.
- Coupez le poulet en lamelles.
- Coupez les tranches d'ananas en morceaux.
- Dans un wok (ou une grande poêle), faites revenir l'ail dans l'huile à feu vif.
- Ajoutez l'oignon, toujours remuer.
- Ajoutez le curcuma, mélangez.
- Ajoutez le poulet, du sel et cuire quelques minutes en remuant.
- Cassez l'œuf dans le fond du wok, lorsqu'il est cuit, l'incorporer au poulet.
- Ajoutez le sucre et la sauce soja.
- Ajoutez le riz cuit, mélangez.
- Ajoutez un peu de ciboulette et servir.

Soupe chinoise de poulet au maïs

Une soupe épaisse, salée et douce à la fois à base de poulet et de maïs. D'origine chinoise.

Ingrédients

- 300 à 350 gr de blanc de poulet (ou de restes de poulet cuits).
- 1 boite de 300 gr environ de maïs.
- 4 oignons de printemps (avec le vert d'oignon).
- 2 gousses d'ail.
- 2 cm de gingembre (ou 1 cc de gingembre en poudre).
- 1 litre de bouillon de poulet.
- 2 œufs.
- 1 CS de sauce soja.
- 1/2 CS d'huile de sésame.
- 1 CS d'huile neutre.

Préparation

- Couper les oignons verts en rondelles, séparer le blanc du vert.
- Hacher l'ail et le gingembre.
- Mixer la moitié du maïs.
- Couper le poulet en lanières et le cuire dans le bouillon (sauf si poulet déjà cuit). Retirer le poulet et réserver.
- Faire revenir dans l'huile neutre le blanc d'oignon de printemps, le gingembre et l'ail.
- Quand il sont translucides, ajouter le bouillon (sans le poulet), la sauce soja et l'huile de sésame. Amener à ébullition.
- Ajouter le maïs mixé, le reste de maïs entier et le poulet. Laisser mijoter quelques minutes et réduire un peu.
- En fin de préparation, battre les œufs et les verser lentement tout en remuant le bouillon (dans le sens des aiguilles d'une montre) afin qu'il ne s'agglutine pas.
- Garnir du vert d'oignon avant de servir.

Spaghettis aux champignons à la japonaise

Recette tendance nippone de spaghettis aux champignons.

Ingrédients

- 250 gr de pâtes (pour deux personnes).
- 4 ou 5 champignons de Paris (ou un mélange).
- 1 gousse d'ail.
- 1 petit oignon.
- 1 CS de sauce soja.
- 1 CS de sauce huître (facultatif).
- De l'huile d'olive.
- Du poivre.

Préparation

- Faites cuire les pâtes. Égouttez-les. Réservez.
- Coupez l'ail et l'oignon en tranches.
- De même avec les champignons.
- Faites revenir l'oignon et l'ail avec 1CS d'huile d'olive.
- Lorsqu'ils sont translucides, ajoutez les champignons. Les cuire jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau.
- Ajoutez les pâtes, 1 CS d'huile d'olive. Remuez.
- Ajoutez la sauce soja (et la sauce huître). Poivrez.
- Bien remuer et servir de suite.

Tofu frit à l'ail et au gingembre

Plat d'accompagnement à base de tofu frit, ail et gingembre.

Ingrédients

- 250 à 300 gr de tofu ferme.
- 1 grosse gousse d'ail.
- Du gingembre (de même taille que la gousse).
- Le vert d'un oignon de printemps.
- 3 CS de sauce soja claire.
- 3 CS de vin de riz.
- 1 CS de sucre.
- Des graines de sésame.
- De l'huile neutre.

Préparation

- Écrasez, épluchez et coupez la gousse d'ail en deux dans la longueur.
- Coupez un morceau de gingembre de 5 mm d'épaisseur.
- Coupez le tofu en morceaux de 5 mm d'épaisseur.
- Faites frire le tofu dans de l'huile à la poêle, 3 à 4 minutes de chaque côté à feu moyen. Réservez.
- Mettre à feu doux, versez la sauce soja, le vin de riz, le sucre, l'ail et le gingembre.
- Ajoutez le tofu et laissez réduire*.
- Coupez du vert d'oignon de printemps.
- Parsemez de graines de sésame et de vert d'oignon avant de servir.

Yakitoris aux shiitakes

Brochettes de poulet marinées dans une sauce sucrée salée et de champignons shiitakes. Recette basée sur un plat japonais.

Ingrédients

- 1 poitrine de poulet.
- 4 CS de saké.
- 4 CS de sauce soja.
- 20 gr de sucre.
- 1 CS de miel.
- Une vingtaine de petits shiitakes (ou 10 gros coupés en deux).
- Du sel.
- Du poivre.
- 10 pics à brochettes en bois.

Préparation

- Coupez le poulet en cubes.
- Réhydratez au besoin de shiitakes et coupez-les en deux si ce sont de gros champignons.
- Formez des brochettes (par exemple : 2 cubes de poulet, 1 shiitake, 3 de cubes de poulet, 1 shiitake).
- Faites cuire les brochettes au grill (ou barbecue électrique) ou au four.
- Préparez la sauce avec la sauce soja, le saké, le sucre, le miel, le sel et le poivre.
- Une fois cuites, trempez les brochettes dans la sauce et repassez-les sur le grill pour faire dorer et caraméliser la viande.
- Servir chaud avec le reste de sauce pour la trempette.

GAËLLE LAURIER