

Cours de cuisine asiatique.

Soupe au crabe

Pour 4 personnes :

*1 boîte de miettes de crabe
1 petite boîte de maïs
1 c. à soupe de pâte de crevettes (ou bouillon de crevettes ou de poule)
germes de soja frais
quelques gambas crues
coriandre frais ou menthe fraîche ou 1 oignon nouveau*

Chauffer l'eau avec la pâte de crevettes (ou le bouillon).

Rajouter les miettes de crabes et le maïs.

5 minutes avant de servir, rajouter une poignée de germes de soja frais, quelques gambas crues, et un oignon nouveau ou des feuilles de coriandre pour la décoration.

Variante : Pour un plat plus consistant, rajouter des perles de tapioca (à faire gonfler 10 min. dans l'eau froide auparavant, puis à cuire 5 min. dans la soupe) ou des nouilles chinoises.



Nems (pâtés impériaux)

Pour 4 personnes :

*500 g de viande hachée porc ou mélange bœuf/porc
2 paquets de vermicelles chinois
2 oignons
oreilles de judas (champignons noirs)
carotte
gingembre frais, feuilles de menthe
sauce de soja
2 paquets de galettes de riz*

Préparation de la farce des nems :

Faire tremper les champignons noirs et les vermicelles chinois.

Hacher menu les oignons, les faire revenir légèrement dans une poêle avec de l'huile de sésame.

Hacher la viande, la faire revenir dans la poêle avec un peu de sauce de soja. (Variante luxe : y rajouter de la chair de crabe).

Couper le pied (partie dure) des champignons noirs, les essuyer et les hacher menus.

Hacher quelques feuilles de menthe, un morceau de gingembre frais. Rajouter un peu de carotte râpée. Mélanger tous les ingrédients dans la poêle et faire cuire encore quelques minutes avec un peu de sauce soja.

Laisser refroidir un moment.

Egoutter très soigneusement les vermicelles de riz, puis les couper aux ciseaux et incorporer le reste de la farce.

Rouler les nems :

Mettre une galette de riz dans une assiette plate, la tamponner délicatement des deux côtés avec une éponge neuve imbibée d'eau chaude. La feuille ramollit progressivement.

Mettre un peu de farce vers le haut, rouler un tour, rabattre les 2 côtés, continuer à rouler pour fermer.

Faire frire doucement à la poêle les nems dans un fond d'huile, déposer sur du papier absorbant.

Astuces :

- Plus la farce est sèche, moins le nem risque d'éclater à la cuisson au contact eau-huile.

- On peut précuire les nems à la poêle, les conserver, puis les passer 5 min. au grill du four juste avant de servir pour qu'ils soient bien chauds et croustillants.

Salade d'accompagnement :

Belles feuilles de laitue (pour enrouler le nem dedans), quelques germes de soja frais, des feuilles de menthe fraîche.

Sauce pour tremper les nems :

1/3 de sauce de soja, 1/3 de nuoc man (sauce de poisson), 1/3 d'eau tiède, le jus d'1/2 citron, 1 morceau de sucre roux, lamelles de carottes râpée, feuilles de menthe ciselées.



Riz cantonnais

Pour 4 personnes :

1 paquet de riz basmati
1 petite boîte de petits pois
1 talon de jambon
1 œuf, lait, sauce de soja

Faire cuire le riz.

Découper le talon de jambon en dés.

Faire une omelette avec l'œuf, un peu de lait et de la sauce de soja. La découper en lanières.

Mélanger tous les ingrédients et rajouter les petits pois égouttés.

Poulet sauté aux champignons noirs et pousses de bambou

Pour 4 personnes :

400 g de blancs de poulet (ou filet de porc ou filet de bœuf)

oreilles de judas (champignons noirs)

1 oignon

1 boîte de pousses de bambou

gingembre frais, citronnelle fraîche

1 chou chinois ou quelques poivrons verts

ingrédients pour marinade :

- sauce yakitori (en bocal au supermarché)

- sauce huître (au supermarché)

- sauce caramel chinois (au magasin chinois rue Piroška)

- sauce maison : sauce soja + nuoc man + sucre + 1 c. à soupe de saké

Couper les blancs de poulet (ou le filet de porc ou de bœuf) en lamelles et mettre à mariner 1 heure minimum, voire toute la nuit.

Faire tremper les champignons noirs, puis les égoutter.

Faire revenir la viande à la poêle à feu doux (très peu de temps, car elle doit rester tendre).

Dans un faitout, faire revenir un oignon haché grossièrement dans l'huile de sésame et du sucre.

Rajouter les champignons noirs coupés en morceaux (sans le pied dur), le gingembre haché, la citronnelle fraîche fendue (facultatif). Faire revenir quelques minutes.

Rajouter les pousses de bambou.

A la fin, rajouter le chou chinois coupé en tranches ou des lamelles de poivron vert. Cuire très peu, car ils doivent rester craquants.

Incorporer la viande, mélanger le tout et servir accompagné de riz cantonnais.



Beignets de pomme et de banane au sésame et au caramel

Pour 4 personnes :

*1 pomme
1 banane
1 citron
100 g farine
1 œuf
graines de sésame*

Préparer la pâte : mélanger 100 g de farine (ou 50 g farine + 50 g féculé), l'œuf et incorporer progressivement quelques cuillères à soupe d'eau. Laisser reposer.

Couper la banane en grosses tranches (2 à 3 cm de largeur).

Couper la pomme en demi-quartiers. Citronner les fruits.

Tremper les tranches de fruits dans la pâte à beignets. Les faire frire quelques minutes dans de l'huile chaude. Pendant ce temps, faire dorer le caramel.

Eponger les beignets sur du papier absorbant. Les tremper dans le caramel chaud, puis les rouler dans les graines de sésame.

Si on n'est pas experte en caramel, on peut se contenter de rouler les beignets dans le sucre, puis dans les graines de sésame.

Servir immédiatement.

