

Femme
Actuelle

Sur
mesure
!

la collection qui répond à vos envies

cuisine chinoise

soja • canard laqué • wok • dim-sum • riz • nouilles

SOLAR

MARTINE LIZAMBARD



cuisine chinoise

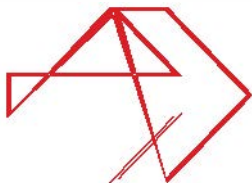
SYLVIE GIRARD-LAGORCE

Photographies d'Alain Béguerie
Stylisme de Géraldine Sauvage

Femme Actuelle

SOLAR 

Sur mesure !



Voici une **nouvelle** collection créée et pensée spécialement pour répondre à vos **envies** !

Plus de 50 **recettes** de base et 150 **variantes**

pour toutes les occasions :

Vous aimez recevoir ? Découvrez des recettes festives, conviviales, proposées pour 8 personnes.

Vous cuisinez pour deux ? Retrouvez des mets à déguster en tête à tête.

Vous avez des enfants ? Préparez des plats destinés à plaire aussi bien aux grands qu'aux petits.

Vous faites attention à votre ligne ? Mitonnez-vous des préparations gourmandes, qui vous procureront du plaisir sans que vous culpabilisiez sitôt la dernière bouchée avalée...

Mais parce que dans la **vie** les choses bougent et évoluent, vous trouverez pour chaque recette trois variantes qui permettent de **l'adapter** aux autres cas.

Certes vous avez des enfants, mais cela ne vous empêche pas parfois de les conduire chez leurs grands-parents pour passer une **soirée** en amoureux. Vous vivez en couple, mais il vous arrive d'inviter vos **amis** à dîner. Vous préparez à manger pour toute votre **famille**, mais vous veillez également à ne pas prendre de poids.

Grâce à cette collection, répondez donc à tous vos désirs !

LES PICTOS RECETTES

Sont indiqués le nombre de personnes, le temps de préparation, le temps de cuisson et le niveau de difficulté (très facile, facile, difficile).

LE PICTO PROFIL

Pour repérer facilement le chapitre où est placée la recette, le picto correspondant est rouge. Le titre du chapitre est indiqué.

VOUS AIMEZ RECEVOIR   

Daube de bœuf à la pékinoise

 10 personnes  30 min  3 h 

1,5 kg de bœuf à braiser coupé en dés
2 oignons
460 g de pulpe de tomate en conserve
2 cuill. à soupe d'huile d'arachide
30 cl de sauce de soja claire
15 cl de vin de riz ou de xéres sec
2 échalotes de badiane
4 gousses d'ail
2 carottes
1 branche de céleri
2 ciboules
1 noix de gingembre frais
1 petit piment
3 cuill. à soupe d'huile d'arachide
3 cuill. à soupe de Maïzena

Sur mesure !

-  Vous cuisinez pour deux : préparez la daube pour 10 personnes, divisez les portions et conservez le reste si besoin.
-  Vous avez des enfants : ajoutez le persil et éventuellement le gingembre.
-  Vous souhaitez votre régime : faites revenir le bœuf dans un peu moins d'huile.

- Baissez le feu, ajoutez les dés de carotte et de céleri, les oignons, les ciboules, l'ail, le piment et le gingembre ; laissez mijoter 5 minutes, en remuant.
- Transvasez le tout dans une cocotte, versez la sauce de soja, le vin de riz, 1,5 cl d'eau, la pulpe de tomate et la badiane. Amenez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire environ 3 heures.
- Incorporez la Maïzena délayée dans un peu d'eau, remuez et laissez épaissir quelques minutes à feu doux. Mélangez bien et servez très chaud.



SUR MESURE

Des variantes adaptées sont proposées pour les trois autres profils.

LA RECETTE

Claire, courte et précise, la recette est expliquée étape par étape ; elle correspond au profil du chapitre.

LA PHOTO

Chaque recette est accompagnée d'une photo couleur.

LES INGRÉDIENTS

Une liste claire détaille tous les ingrédients.

Cuisine



➤ **Votre profil** **8-9**



➤ **Le choix des produits** **10-13**

➤ **Les modes de préparation** **14-15**



➤ **Les modes de cuisson** **16-17**



➤ **Tableau des recettes** **92-93**

➤ **Carnet d'adresses** **94**

chinoise



Recettes



➤ **Vous aimez recevoir**  **18-35**



➤ **Vous cuisinez pour deux**  **36-53**



➤ **Zoom sur les dim-sum** **54-55**

➤ **Vous avez des enfants**  **56-73**

➤ **Vous surveillez votre ligne**  **74-91**



Une cuisine

Vous aimez organiser de grandes tables familiales ou dîner à deux dans l'intimité, vous cuisinez pour vos jeunes enfants, vous voulez surprendre vos amis quand vous les recevez? La cuisine chinoise sait se faire simple au quotidien ou raffinée dans les grandes occasions; très bon marché, elle est aussi excellente pour la santé.



Vous aimez recevoir

Qu'il soit composé de grands plats uniques, comme la surprenante fondue ou le riz aux huit trésors, ou d'une multitude de petites bouchées – les fameux *dim-sum* – un repas chinois est toujours très décoratif sur une grande table, surtout si l'on dispose de baguettes et de vaisselle chinoise. Les Asiatiques attachent une grande importance à l'esthétique et à la présentation des aliments, car ils estiment qu'ils constituent par eux-mêmes le décor de la table. Leur cuisine se prête donc très bien aux réceptions, d'autant que même les plus belles recettes du répertoire chinois restent très bon marché.



Vous cuisinez pour deux

Surprenez votre hôte avec un dîner chinois, dégustez dans l'intimité des petits plats originaux ou conciliez la gourmandise avec vos impératifs diététiques – ou ceux de votre partenaire : la cuisine chinoise peut tout cela, et bien plus encore. Ainsi, les délicats raviolis à la vapeur, si joliment présentés dans leur panier de bambou, sont très faciles à confectionner pour deux, le pigeon aux cinq parfums ou la caille aux piments ne manquent pas de charme, le poisson frit dans sa papillote prouve que les fritures peuvent être aussi légères que savoureuses.



pour qui ?



Vous avez des enfants

À de rares exceptions près, la cuisine chinoise n'est jamais fortement épicée, et les enfants l'aiment spontanément. Les nouilles chinoises, en particulier, qu'elles soient sautées ou pochées dans du bouillon, ont toujours beaucoup de succès auprès des plus jeunes, comme le riz cantonais, best-seller des restaurants asiatiques pour les enfants. Les plats sucrés-salés (agneau au miel, poulet à l'ananas, porc à la sauce aigre-douce), qui leur plaisent toujours, sont aussi une excellente introduction à la cuisine chinoise.

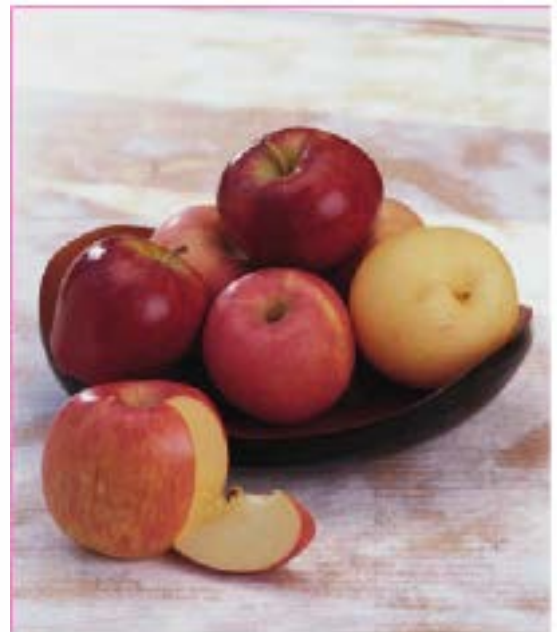
Déjà coupés en petits morceaux, toujours dépourvus d'os ou d'arêtes, les plats proposés sont en outre très faciles à manger pour les petits.



Vous surveillez votre ligne

Ses qualités nutritionnelles sont un autre point fort de la gastronomie chinoise, aussi efficace pour rester en bonne santé que pour perdre du poids. C'est en effet une cuisine pauvre en graisses saturées, riche en protéines animales et végétales, pratiquement dépourvue de sucres raffinés et contenant beaucoup de fibres alimentaires : tout ce qu'il faut pour faire baisser les taux de triglycérides et de cholestérol.

Et pour vous aider à perdre du poids, presque toutes les recettes peuvent être préparées en cuisant les aliments à la vapeur, ce qui est sans conteste le meilleur mode de cuisson pour qui veut manger diététique.



☑ Les produits

Longtemps victimes de pénuries, voire de famines, les Chinois ont appris à tirer parti de tout ce qui pouvait se manger. On utilise donc des ingrédients extrêmement variés dans la cuisine chinoise... Les cuisines, devrait-on dire, tant elles diffèrent d'une région à l'autre de ce pays-continent aussi étendu que l'Europe.



➡ Viandes et volailles

Facile à élever et à nourrir, s'adaptant bien à tous les climats, le porc est la viande préférée des Chinois, qui le mangent volontiers assez gras. Le bœuf et le mouton, moins répandus, sont plutôt consommés dans le nord du pays : la majorité des quatre millions de musulmans chinois vit dans cette région, ce qui induit des habitudes alimentaires particulières.

Les volailles sont beaucoup plus largement consommées, en particulier le poulet, qui donne lieu à d'innombrables recettes servies à l'occasion de fêtes ou de réunions familiales. Le canard laqué a rendu la cuisine chinoise célèbre dans le monde entier, mais on peut le cuisiner plus simplement de bien d'autres manières.

Les cailles et les pigeons sont aussi très appréciés ; on remplacera ce qui est encore un gibier en Chine par des oiseaux d'élevage en Europe.

➡ Poissons, fruits de mer et coquillages

Le littoral chinois s'étend sur des milliers de kilomètres, et le pays compte d'innombrables rivières, étangs et lacs. On consomme donc énormément de poissons, de coquillages et de crustacés, tant d'eau de mer que d'eau douce, et les Chinois attachent une importance toute particulière à leur fraîcheur.

Les crustacés et les fruits de mer, surtout les crevettes, les huîtres, les coquilles Saint-Jacques, les crabes et les calmars occupent une place de choix et sont l'objet de très nombreuses recettes. Pour les grandes occasions, on cuisine aussi homards et langoustes, souvent de la même manière que les carpes et les crevettes.

En Chine, le poisson est fréquemment vendu vivant. À la très ancienne tradition d'élevage des poissons d'eau douce, en particulier des carpes, s'ajoute aujourd'hui une aquaculture en constant développement.

Légumes



Les légumes tiennent une place prépondérante parmi les innombrables ingrédients de la cuisine chinoise. Les végétariens ne sont en effet pas rares en Chine, les bouddhistes comme les taoïstes répugnant à tuer des êtres vivants pour s'en nourrir. Ces deux groupes religieux, pour minoritaires qu'ils soient, ont cependant eu historiquement une influence assez importante. Les Chinois ont donc développé un véritable art de la préparation des légumes, cuits brièvement pour préserver leurs saveurs et magnifiquement décorés pour le plaisir des yeux. Sautés, frits, à la vapeur, au bouillon, en salade ou au vinaigre, les légumes de la cuisine chinoise, associés au riz ou aux pâtes, constituent d'excellents repas végétariens.



Astuce

Le bouillon clair de volaille, de viande ou de légumes, est omniprésent dans la cuisine chinoise et entre dans la préparation de bon nombre de recettes. Il joue même le rôle de boisson à la table familiale, le thé et le vin n'étant que très rarement servis lors des repas quotidiens et réservés aux grandes occasions.

Pâtes et le riz

Contrairement à une idée répandue, les Chinois mangent d'autres céréales que le riz. Le nord du pays ne se prêtant pas à la riziculture pour des raisons climatiques, les pâtes et nouilles préparées avec de la farine de froment représentent la base de l'alimentation dans une bonne partie de la Chine.

Le riz blanc est plutôt servi en accompagnement des plats de viande, de poisson ou de légumes, tandis que les pâtes font partie intégrante des recettes, que ce soit sous la forme de nouilles, de raviolis, de crêpes ou de boulettes, frites ou cuites à la vapeur.



Il suffit de voyager en Chine, et d'une manière générale dans tout l'Extrême-Orient, pour constater que l'obésité, que nous considérons comme la maladie du siècle, est beaucoup moins répandue là-bas que chez nous. C'est autant parce que la Chine est encore épargnée par la nourriture occidentale industrialisée que parce que leur cuisine traditionnelle exceptionnellement saine maintient les Asiatiques en bonne santé.

Une cuisine saine parce qu'économique

Ce sont avant tout des notions économiques qui ont déterminé la cuisine chinoise, tant le pays est peuplé et ses ressources limitées. Il a toujours fallu tirer parti de tout et ne consommer qu'avec parcimonie ce qui était trop cher à produire. D'où une alimentation extrêmement variée, riche en légumes et en céréales, modérément dotée en volailles et en poissons, pauvre en viandes. Les recettes chinoises permettent de nourrir douze personnes avec un poulet et tout un village avec un jambon. Les bovins étant rares, parce que chers à nourrir, la consommation de produits laitiers et de viande rouge, riches en graisses saturées, est très faible.



Astuce

Les cuissons rapides, rendues nécessaires par l'absence de combustible (la majorité des Chinois ne dispose pas de four) préservent les qualités gustatives des aliments et leur teneur en vitamines.





➡ Des aliments naturellement diététiques

Tous les diététiciens s'accordent à dire que nous ne mangeons pas assez de fibres, mais trop de graisses et de sucres. En outre, la part des graisses saturées (principalement les matières grasses d'origine laitière) est trop importante dans notre alimentation, au détriment des graisses insaturées (matières grasses des poissons, huiles végétales). La baisse du prix de la viande, la hausse du prix des légumes et des poissons, et surtout l'apparition des aliments industriels tout prêts sont à l'origine de ce constat. L'obésité et le diabète acquis, effets désastreux de ces habitudes alimentaires, se multiplient aujourd'hui, touchant l'Europe après les États-Unis.

Tout, dans sa composition, oppose le régime alimentaire chinois au nôtre :

- Peu de viande et surtout peu de viande rouge, mais essentiellement de la volaille, pauvre en graisse et en cholestérol.
- Beaucoup de poissons, de coquillages et de fruits de mer, riches en protéines et dépourvus de graisses, à l'exception de celle de poisson, excellente pour la santé.
- Des matières grasses employées en quantité raisonnable et toutes d'origine végétale, puisque le beurre et la crème sont inconnus en Chine.
- Des légumes et des céréales riches en fibres largement utilisés ; leur variété évite la lassitude, défaut de la plupart des régimes à tendance végétarienne.
- Les sucres, et surtout les sucres raffinés sont pratiquement absents du régime alimentaire des Chinois, qui mangent la plupart du temps des fruits frais en dessert, et très exceptionnellement des pâtisseries ou des entremets.

L'alimentation habituelle chinoise présente toutes les caractéristiques d'un régime diététique chez nous, avec l'avantage d'une cuisine extrêmement variée, séduisante et savoureuse.



Le choix

Les légumes étant pauvres en protéines, les manques des régimes végétariens sont très bien compensés par le soja, légumineuse miracle tellement protéinée qu'on l'a surnommée « viande végétale ». On en consomme les germes et les haricots, on en fait de la pâte, de la farine et de la sauce, mais c'est le tofu, véritable « fromage de soja », qui est le plus riche en protéines d'excellente qualité.

☑ Modes de préparation

Si la cuisine chinoise impériale impressionne par la complexité et le raffinement de ses recettes, les plats du quotidien sont très simples à réaliser. Ici, pas de sauces compliquées ou de tours de main nécessitant une grande expérience; dès que l'on connaît les méthodes classiques pour découper, émincer et assaisonner, il est difficile de rater une recette chinoise, d'autant plus que les cuissons, presque toujours très rapides, sont la simplicité même.

➡ L'art de la découpe



Astuce

Les viandes et les légumes sont émincés, voire hachés, puis cuits en quelques minutes dans le wok, grande poêle creuse emblématique de la cuisine chinoise.

Si la plupart des plats chinois sont constitués d'aliments coupés en petits morceaux, ce n'est pas par hasard : le pays étant pauvre en forêts, il a fallu trouver une méthode de cuisson économe en combustible.

Les Chinois font preuve d'une dextérité surprenante dans l'art de la découpe. Muni de son seul couperet à large lame et d'une épaisse planche de bois, le cuisinier tranche, émince, hache, broie, lève les filets, débite en petits dés ou en fines lamelles. La découpe est conditionnée par le mode de cuisson choisi, le but étant de cuire les aliments avec régularité.



Épices et sauces

Les épices font naturellement partie intégrante de la cuisine chinoise, mais elles sont toujours utilisées en quantités raisonnables. On trouve aujourd'hui très facilement les plus courantes : citronnelle et gingembre – qui doivent être consommés frais –, anis étoilé, piments frais ou secs, graines de sésame et poivre de Sichuan qu'il faut griller légèrement à la poêle pour leur donner plus de goût, cinq-parfums, currys variés...

Les sauces, qui donnent couleur et saveur aux plats chinois, sont souvent utilisées pour faire mariner les viandes ou les volailles avant leur cuisson. Elles se conservent très bien au réfrigérateur :

- La sauce de soja, à base de soja fermenté, est la plus utilisée. Elle est plus ou moins concentrée (la sauce claire est plus salée que la sauce foncée) et parfois aromatisée aux champignons.
- La sauce d'huître, préparée à partir d'extraits d'huîtres cuites en saumure avec de la sauce de soja, est aussi utilisée en assaisonnement de légumes ou de salades, mélangée avec de l'huile.



Le truc du Pro

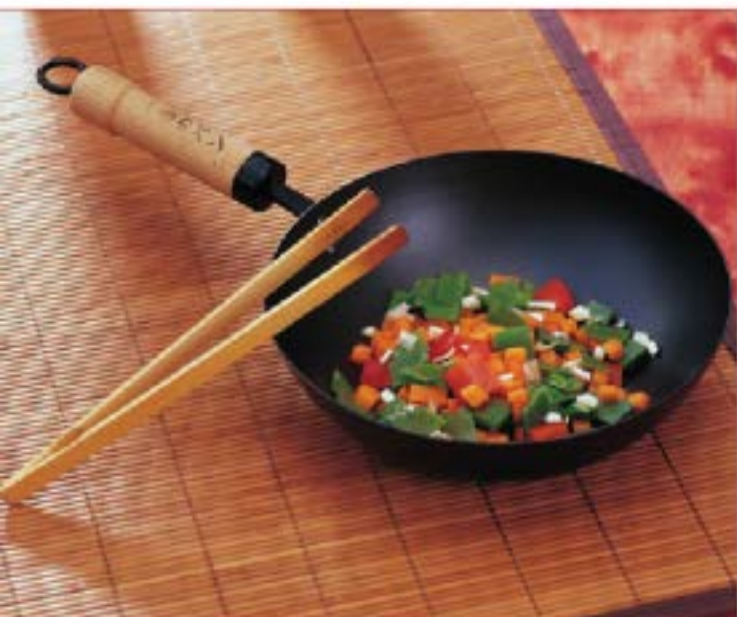
Le canard laqué est certainement le plat qui a le plus fait connaître la cuisine chinoise. Cette recette impériale n'est pourtant pas des plus faciles à réaliser.

- Il faut d'abord décoller la peau de la chair du canard en injectant de l'air entre les deux, par un petit trou ménagé dans la peau du cou, arroser le canard d'eau bouillante pour refermer les pores de sa peau, puis laisser sécher la volaille suspendue dans un endroit aéré, après l'avoir badigeonnée de sucre dissous dans du vinaigre.
- On fait ensuite rôtir le canard, et l'on sert sa peau dorée et croustillante découpée en carrés, avec de petites crêpes, des ciboules et de la sauce de soja sucrée.

- La sauce hoisin, légèrement sucrée et épicée, est utilisée pour les marinades, parfois mélangée avec de la sauce d'huître.
- La sauce aux haricots jaunes est un peu relevée, sucrée et salée à la fois.
- La purée de piment est indispensable pour relever les plats. On l'emploie avec parcimonie, la cuisine chinoise n'emportant pas la bouche.
- La pâte de sésame, douce et crémeuse, est également vendue dans les épiceries moyen-orientales sous le nom de tahin.
- La pâte de soja (à ne pas confondre avec le tofu), de couleur sombre, est plus ou moins pimentée selon les marques (certaines sont très relevées).

☑ Modes de cuisson

Les modes de cuisson pratiqués en Chine sont les mêmes qu'en Occident : on fait sauter, bouillir, braiser, frire, rôtir et cuire à la vapeur. Trois cuissons dominent cependant : les sautés, les fritures et les cuissons à la vapeur. Les sautés diffèrent un peu des nôtres, car ils sont pratiqués avec l'ustensile roi de la cuisine chinoise, le célèbre wok.



👉 Cuisiner au wok

Le wok se présente sous la forme d'une poêle profonde à fond arrondi. C'est l'instrument idéal pour faire sauter les aliments à feu vif, le mode de cuisson de nombre de recettes chinoises. Il faut utiliser de l'huile d'arachide, de tournesol ou de maïs (l'huile d'olive n'existe pas en Chine) et bien chauffer le wok à feu très vif avant de mettre à cuire les aliments coupés en petits morceaux. Cette cuisson rapide préserve parfaitement la couleur, la saveur et la texture des aliments.



le matériel

Le wok muni d'un manche (wok pau) est bien adapté aux sautés, le manche permettant de retourner les aliments en pratiquant des mouvements de va-et-vient rapides. Le wok cantonais, muni de deux anses, convient mieux pour les fritures ou les cuissons à la vapeur. Les authentiques woks chinois, totalement arrondis, n'étant pas utilisables sur les plaques électriques, on commercialise aujourd'hui des woks à fond plat, qui donnent aussi de bons résultats. Les woks électriques, enfin, sont pratiques pour cuisiner à table, mais moins adaptés aux sautés, car leur température maximale n'est pas toujours très élevée.



Cuisson à la vapeur

Beaucoup plus répandue qu'en Occident, la cuisson à la vapeur est utilisée pour les aliments délicats, en particulier les poissons et les légumes. En Chine, on cuit aussi des pains à la vapeur. Les paniers de bambou, qui existent en toutes tailles, sont tout aussi pratiques que décoratifs. Pour que les aliments ne collent pas aux parois, on dispose dans le panier une étamine humide. Les couscoussiers et les autocuiseurs (sans pression) conviennent naturellement très bien aux cuissons à la vapeur, mais on peut tout simplement utiliser un wok muni d'une grille et d'un couvercle : on mettra un peu d'eau au fond du wok avant de poser le panier de bambou sur la grille.

La friture

C'est un mode de cuisson largement utilisé en Chine. Si la friture est bien conduite, les aliments frits ne sont pas gras en fin de cuisson. Les Chinois se servent du wok comme d'une bassine à friture, ce qui permet d'utiliser moins d'huile. La friture au wok implique que celui-ci soit bien stable, qu'il s'agisse d'un wok à fond plat ou d'un wok rond posé sur son support. Dans tous les cas, ne laissez jamais une friture sur le feu sans surveillance.

L'huile d'arachide, de goût neutre et qui résiste bien aux hautes températures, est la plus adaptée aux fritures ; les huiles de maïs et de tournesol, meilleures sur le plan diététique, conviennent bien aussi, mais il ne faut pas les faire trop chauffer. Les huiles de soja et surtout de colza, qui ne résistent pas à la chaleur, sont à réserver aux assaisonnements à froid.

Quelle que soit l'huile, vous pouvez vous resservir une fois du bain de friture, à condition de le filtrer avant de le réutiliser et de faire frire un aliment de la même nature ; après deux utilisations, jetez l'huile de friture.



Astuce

Si vous mangez souvent du riz, l'achat d'un cuiseur à riz électrique (rice-cooker) est un bon investissement. Cet appareil, qui existe en différentes tailles, est très simple d'utilisation ; il cuit le riz à la perfection et le tient au chaud très efficacement. Les restaurateurs sont d'ailleurs nombreux à utiliser des cuiseurs de grande taille.



Vous aimez

Très décorative, la cuisine chinoise est aussi très bon marché. Plats uniques, comme le riz aux huit trésors, ou petites bouchées, comme les fameux dim-sum, cette cuisine se prête à toutes les formes de réceptions.

Soupe de vermicelle au porc et au poulet



8 personnes



30 min + 20 min de trempage



5 min



1,5l de bouillon de volaille, frais ou préparé à base de concentré
120g de blanc de poulet
120g de filet de porc
120g de vermicelle chinois
6 champignons chinois séchés
120g de châtaignes d'eau
1 carotte
2 rondelles de gingembre
1 petit piment
2 tiges de ciboule
2 cuil. à soupe de sauce de soja claire
2 cuil. à soupe de vin de riz ou de xérès
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
2 cuil. à soupe de coriandre ciselée

● Faites tremper les champignons 20 minutes dans de l'eau très chaude. Égouttez-les, rincez-les, puis pressez-les entre vos doigts. Coupez les pieds et émincez les chapeaux en fines lamelles.

● Pendant la réhydratation des champignons, faites tremper le vermicelle dans de l'eau tiède pendant 10 minutes, puis égouttez-le et coupez-le en tronçons de 10 cm de long.

Sur mesure !



Vous cuisinez pour deux : remplacez l'une des viandes par 6 grosses queues de crevettes roses décortiquées.



Vous avez des enfants : supprimez le piment et éventuellement la ciboule.



Vous surveillez votre ligne : faites pocher la viande directement dans le bouillon.

● Égouttez les châtaignes et coupez-les en lamelles. Hachez finement la ciboule et le piment. Pelez la carotte et râpez-la ou taillez-la en bâtonnets.

● Émincez les blancs de poulet et le porc en fines lamelles. Faites-les revenir 2 ou 3 minutes avec l'huile, sur feu vif, en remuant souvent.

● Versez le bouillon dans une casserole et faites chauffer à feu doux avec le gingembre, le piment, la sauce de soja et le vin de riz. Aux premiers frémissements, ajoutez les champignons, la carotte, le porc et le poulet, le vermicelle, les châtaignes et la ciboule. Laissez mijoter 2 ou 3 minutes.

● Parsemez de coriandre au moment de servir.

recevoir





Bœuf au cinq-épices

8 personnes

10 min

3 h + 12 h de réfrigération



500g de paleron ou de jarret de bœuf
25 cl de sauce de soja claire
1 noix de gingembre frais
2 gousses d'ail
2 tiges de ciboule
2 cuil. à soupe de cinq-épices
1 cuil. à soupe de sucre en poudre

- Pelez les gousses d'ail et les ciboules; laissez-les entières. Épluchez et râpez finement le gingembre.
- Enfermez le cinq-épices dans un petit carré de mousseline fine.
- Rincez le bœuf à l'eau fraîche, puis épongez-le soigneusement. Mettez-le dans une casserole ou une cocotte juste assez grande pour le contenir.
- Répartissez le sachet de cinq-épices, l'ail, le gingembre et la ciboule autour de la viande, puis versez le sucre, la sauce de soja et 25 cl d'eau. Amenez à ébullition sur feu doux, puis baissez le feu,

Sur mesure !



Vous cuisinez pour deux : utilisez un morceau de viande à cuisson moins longue, comme le filet.



Vous avez des enfants : diminuez légèrement la quantité de cinq-épices.



Vous surveillez votre ligne : cette viande cuite à l'eau est extrêmement diététique. Accompagnée de légumes, vous pouvez la servir en plat plutôt qu'en hors-d'œuvre, en augmentant un peu les proportions.

couvrez et laissez cuire à très petits frémissements pendant au moins 3 heures, en rajoutant éventuellement un peu d'eau de temps en temps si l'évaporation est trop forte.

- Sortez le bœuf du liquide de cuisson, laissez refroidir et mettez au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Servez froid, en hors-d'œuvre, coupé en tranches fines.





Fondue chinoise



8 personnes



30 min



cuisson sur la table



200g de filet de bœuf émincé
 200g de filet mignon de porc émincé
 200g de blanc de poulet émincé
 200g de noix de saint-jacques coupées en deux dans l'épaisseur
 200g de crevettes roses décortiquées
 200g de blancs de calmar coupés en triangles
 3l de bouillon de volaille
 250g de champignons de Paris émincés
 200g de chou chinois émincé

Pour la sauce brune :

2 cuil. à soupe de sauce hoisin
 2 cuil. à soupe de ketchup
 1 cuil. à soupe de sauce de soja foncée
 1 cuil. à café de vinaigre de riz

Pour la sauce au gingembre :

15cl de sauce de soja claire
 1 cuil. à café de gingembre frais râpé
 Quelques gouttes d'huile de sésame

Pour la sauce au piment :

4 cuil. à soupe de ketchup
 ½ cuil. à café (ou plus) de purée de piment

Sur mesure !



Vous cuisinez pour deux : préparez une fondue uniquement à base de viandes ou au contraire des seuls produits de la mer.



Vous avez des enfants : proposez des sauces non épicées.



Vous surveillez votre ligne : privilégiez les fruits de mer et évitez le porc.

- Dressez tous les ingrédients sur des assiettes.
- Préparez les sauces en mélangeant leurs ingrédients et répartissez-les dans des coupelles.
- Posez le réchaud au centre de la table. Versez le bouillon dans le poêlon, portez-le à ébullition et maintenez-le bouillant tout au long du repas.
- Placez les assiettes avec les ingrédients et les sauces sur la table. Chaque convive choisira ses ingrédients, les fera cuire quelques secondes dans le bouillon, puis les trempera dans une sauce.



Riz aux huit trésors



8 personnes



30 min + 3 h de trempage



20 min



200 g de riz blanc
 300 g de riz gluant
 80 g de graines de lotus
 1 cuil. à soupe de crevettes séchées
 6 champignons chinois séchés
 60 g de pousses de bambou
 2 saucisses chinoises
 1 cuisse de poulet
 1 oignon haché
 2 cuil. à soupe de sauce de soja claire
 2 cuil. à café d'huile de sésame
 1/2 cuil. à café de cinq-épices
 3 cuil. à soupe d'huile d'arachide
 2 ciboules finement hachées
 Sel

- Faites tremper les graines de lotus pendant 3 heures dans de l'eau froide, puis égouttez-les.
- Faites tremper les crevettes 20 minutes dans de l'eau chaude, puis égouttez-les.
- Faites également tremper les champignons 20 minutes dans de l'eau chaude. Égouttez-les, rincez-les, puis pressez-les entre vos doigts. Retirez les pieds et hachez les chapeaux.
- Mélangez les riz dans une passoire et rincez-les sous un robinet d'eau froide jusqu'à ce que l'eau s'écoule parfaitement claire. Laissez égoutter.

● Émincez les pousses de bambou. Retirez la peau de la cuisse de poulet, désossez-la et coupez la chair en petits dés. Coupez les saucisses en petits dés.

● Faites chauffer l'huile d'arachide à feu vif dans un wok ou une grande poêle. Faites-y revenir ensemble l'oignon, le poulet, les saucisses, les crevettes, les champignons, les graines de lotus et les pousses de bambou pendant 1 ou 2 minutes. Ajoutez la sauce de soja, le cinq-épices, l'huile de sésame et mélangez.

● Mettez le riz dans une grande casserole, ajoutez trois fois son volume d'eau, salez et portez à ébullition. Couvrez et laissez cuire une dizaine de minutes.

● Ajoutez tous les ingrédients sautés dans la casserole de riz, mélangez bien, et faites cuire encore une dizaine de minutes, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée.

● Couvrez le riz, laissez reposer 10 minutes hors du feu, ajoutez la ciboule hachée et mélangez à nouveau.

● Transvasez dans un saladier rond légèrement huilé, tassez bien, puis renversez pour servir.

Sur mesure !



Vous cuisinez pour deux :
moulez le riz dans des bols ou des coupelles individuelles.



Vous avez des enfants :
ce plat est idéal pour toute la famille.



Vous surveillez votre ligne :
diminuez la proportion de riz par rapport à la garniture.





Marmite de la mer

 8 personnes

 30 min + 30 min de marinade

 10 min



150g de blanc de calmar coupé en morceaux
 250g de noix de saint-jacques
 250g de crevettes roses décortiquées
 150g de filet de poisson blanc ferme coupé en dés
 1/2 blanc d'œuf
 60g de nouilles de riz plates
 1 cœur de laitue
 2 échalotes
 1 cuil. à café de gingembre râpé
 30cl de bouillon de volaille
 2 cuil. à soupe de sauce de soja claire
 2 cuil. à café d'huile de sésame
 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
 1 cuil. à soupe de vin de riz
 1 cuil. à café de Maïzena, Sel

- Faites mariner le calmar, les saint-jacques, les crevettes et le poisson 30 minutes avec le blanc d'œuf, 1 cuillerée à soupe de sauce de soja, 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame et un peu de sel.
- Pelez et hachez les échalotes. Ciselez la laitue.

Sur mesure !



Vous cuisinez pour deux : divisez simplement les ingrédients par quatre.

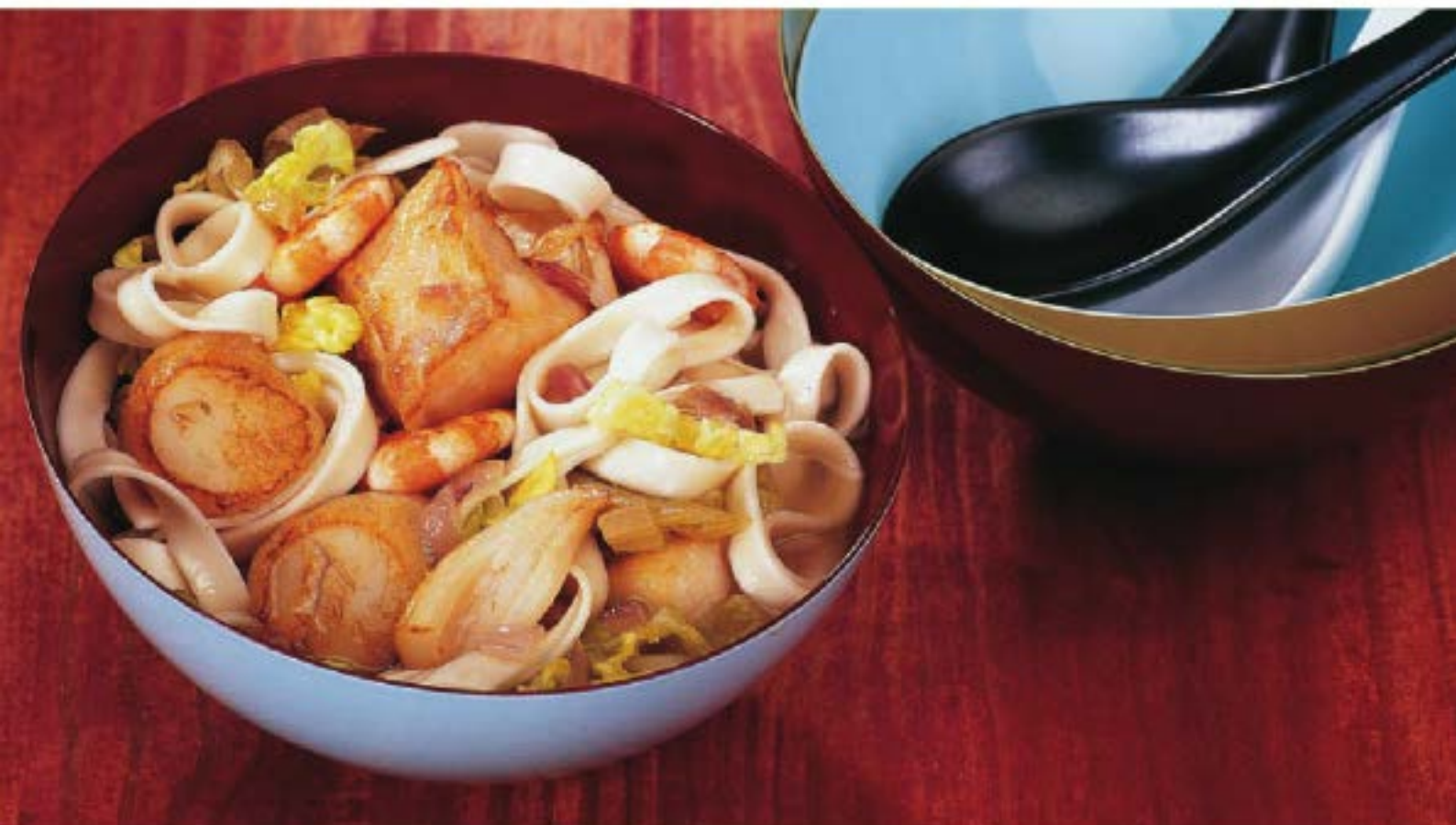


Vous avez des enfants : supprimez éventuellement le gingembre.



Vous surveillez votre ligne : supprimez les nouilles et l'huile de sésame.

- Dans une cocotte sur feu vif, chauffez l'huile d'arachide et faites-y revenir les échalotes et le gingembre 1 ou 2 minutes. Ajoutez les fruits de mer et le poisson, et laissez cuire 1 minute en remuant.
- Versez le bouillon et le vin de riz, laissez mijoter 3 minutes. Ajoutez la laitue et les nouilles, et faites cuire encore 1 minute.
- Ajoutez la Maïzena délayée dans un peu d'eau froide, 1 cuillerée à soupe de sauce de soja et 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame, remuez et laissez épaissir 2 minutes à feu doux.





Nouilles sautées au porc et aux crevettes



8 personnes



30 min



10 min



400 g de nouilles chinoises
400 g de filet mignon de porc dégraissé
300 g de crevettes roses décortiquées
1 tomate
4 échalotes
1 petit piment
3 cuil. à soupe d'huile d'arachide
3 cuil. à soupe de sauce de soja claire
3 cuil. à soupe de vin de riz ou de xérès
2 cuil. à soupe de ciboulette ciselée
Sel

- Faites cuire les nouilles 1 minute à l'eau bouillante salée, puis égouttez-les et versez-les dans un saladier. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide, mélangez et réservez.
- Ébouillantez la tomate, pelez-la, épépinez-la et coupez-la en dés. Épluchez et émincez les échalotes. Hachez le piment. Coupez le porc en lamelles.

Sur mesure !



Vous cuisinez pour deux : divisez les ingrédients par quatre.



Vous avez des enfants : supprimez le piment et éventuellement les échalotes.



Vous surveillez votre ligne : remplacez le porc par du tofu coupé en dés et une partie des nouilles par des germes de soja frais.

- Sur feu vif, faites revenir le porc 2 minutes avec le reste de l'huile, en remuant sans cesse. Ajoutez les crevettes, les échalotes et le piment ; faites cuire 2 ou 3 minutes. Incorporez les dés de tomate et laissez cuire encore 1 minute à feu vif.
- Versez la sauce de soja et le vin de riz, mélangez, puis ajoutez les nouilles. Réchauffez le tout en remuant vivement. Parsemez la ciboulette et servez.



Porc à la sichuanaise



8 personnes



20 min + 30 min de marinade



8 min



1 kg de filet mignon de porc
 2 petits piments forts
 1 noix de gingembre frais
 2 blancs de poireau
 1 gros poivron rouge
 10cl de bouillon de volaille
 (frais ou préparé à base de concentré)
 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide

Pour la marinade :

2 cuil. à soupe de sauce de soja claire
 2 cuil. à soupe de vin de riz ou de xérès
 2 cuil. à café de sucre en poudre
 1 cuil. à café d'huile de sésame
 1 cuil. à soupe de Maïzena

- Délayez la Maïzena avec la sauce de soja dans un plat creux, puis ajoutez les autres ingrédients de la marinade et mélangez bien.
- Coupez le porc en très fines lamelles, mettez-le dans la marinade, remuez bien et laissez macérer pendant 30 minutes.
- Épluchez et râpez le gingembre. Hachez finement les piments. Lavez les blancs de poireau, puis émincez-les finement. Retirez le cœur et les graines du poivron, et taillez la chair en lanières.
- Faites chauffer l'huile d'arachide dans un wok ou une grande poêle sur feu vif. Ajoutez le piment et

le gingembre. Environ 30 secondes plus tard, ajoutez le poireau et le poivron ; faites-les revenir 2 ou 3 minutes, sans cesser de remuer.

- Retirez les légumes du wok, en les égouttant à l'aide d'une écumoire, et réservez-les. Remplacez-les par les lamelles de porc. Faites-les revenir à feu vif 2 ou 3 minutes, sans cesser de remuer.

- Remettez les légumes dans le wok, ajoutez le bouillon, mélangez bien et poursuivez la cuisson pendant encore 1 minute. Servez aussitôt.

Sur mesure !



Vous cuisinez pour deux : divisez par quatre la quantité de viande et d'huile, mais maintenez les autres ingrédients dans les mêmes proportions : le poivron et le poireau serviront de légumes d'accompagnement.



Vous avez des enfants : supprimez le piment et éventuellement le gingembre.



Vous surveillez votre ligne : ne mettez pas de sucre dans la marinade. Vous pouvez aussi diminuer légèrement la quantité de viande et ajouter quelques légumes.





Daube de bœuf à la pékinoise

8 personnes

30 min

3 h

**

1,5 kg de bœuf à braiser coupé en dés
 2 oignons
 400 g de pulpe de tomate en conserve
 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
 30 cl de sauce de soja claire
 15 cl de vin de riz ou de xérès sec
 2 étoiles de badiane
 4 gousses d'ail
 2 carottes
 1 branche de céleri
 2 ciboules
 1 noix de gingembre frais
 1 petit piment
 3 cuil. à soupe d'huile d'arachide
 1 cuil. à soupe de Maïzena

● Pelez les oignons. Pelez et écrasez l'ail. Pelez les carottes et coupez-les en dés. Effilez le céleri et coupez-le en dés. Émincez les ciboules. Épluchez et émincez le gingembre.

● Faites revenir la viande à l'huile sur feu vif, 10 minutes, en remuant sans cesse.

Sur mesure !



Vous cuisinez pour deux : préparez la daube pour 8 personnes, divisez-la en portions et congelez ce que vous n'utilisez pas.



Vous avez des enfants : supprimez le piment et éventuellement le gingembre.



Vous surveillez votre ligne : faites revenir la viande dans moitié moins d'huile.

● Baissez le feu, ajoutez les dés de carotte et de céleri, les oignons, les ciboules, l'ail, le piment et le gingembre; laissez mijoter 5 minutes, en remuant.

● Transvasez le tout dans une cocotte, versez la sauce de soja, le vin de riz, 15 cl d'eau, la pulpe de tomate et la badiane. Amenez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire environ 3 heures.

● Incorporez la Maïzena délayée dans un peu d'eau, remuez et laissez épaissir quelques minutes à feu doux. Mélangez bien et servez très chaud.





Poulet en satin noir



8 personnes



10 min



45 min + 4 h de réfrigération



2 poulets fermiers de 1,5 kg environ chacun
2 cuil. à soupe de gingembre frais coupé en lamelles
8 brins de ciboule

Pour la sauce :

50cl de bouillon de volaille
25cl de sauce de soja foncée
5 cl de sauce de soja claire
10cl de vin de riz ou de xérès sec
75g de cassonade ou de sucre brun
2 étoiles de badiane
1 petit morceau de bâton de cannelle
1 cuil. à soupe de cumin moulu
Sel et poivre du moulin

- Chauffez doucement tous les ingrédients de la sauce dans un faitout juste assez grand pour contenir les deux poulets.
- Essuyez les poulets, salez-les et poivrez-les. Glissez le gingembre et la ciboule à l'intérieur.
- Posez les poulets dans le faitout et faites repar-

Sur mesure !



Vous cuisinez pour deux : préparez ce plat avec des coquelets, en prévoyant assez de bouillon pour recouvrir la viande.



Vous avez des enfants : servez-leur la sauce à part, si vous pensez que sa couleur risque de les rebuter.



Vous surveillez votre ligne : supprimez le sucre de la sauce et retirez la peau du poulet avant de déguster.

tir l'ébullition. Baissez ensuite le feu et laissez cuire à petits frémissements pendant 40 minutes environ. Écumez régulièrement la surface et retournez les poulets toutes les 10 minutes.

- Retirez le faitout du feu, laissez refroidir les poulets dans la sauce, puis sortez-les délicatement et mettez-les au réfrigérateur.
- Découpez les poulets en morceaux nappez-les de quelques cuillerées de sauce et servez.



Canard rôti à la cantonaise



8 personnes



30 min + 12 h de séchage



1h30



- 1 canard de 2 kg environ
- 4 cuil. à soupe de miel
- 4 cuil. à soupe de sauce de soja foncée
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de riz

Pour l'assaisonnement :

- 2 cuil. à soupe de sauce de haricots noirs
- 2 cuil. à soupe de sauce de soja claire
- 1 cuil. à soupe de vin de riz ou de xérès
- 2 tiges de ciboule hachées
- 2 gousses d'ail pelées et écrasées
- 2 étoiles de badiane
- 1 grosse noix de gingembre râpée

- Plongez le canard dans de l'eau bouillante, puis égouttez-le. Nouez une ficelle de cuisine à la base du cou.
- Dans une petite casserole, chauffez doucement le miel avec la sauce de soja et le vinaigre de riz en remuant bien, puis badigeonnez-en plusieurs fois le canard pour l'enduire complètement.
- Mélangez les ingrédients de l'assaisonnement dans un bol, puis versez à l'intérieur du canard. Recousez l'ouverture avec du fil de cuisine, en serrant bien les points.
- Suspendez le canard au-dessus d'un plat, dans un endroit aéré, et laissez-le sécher toute une nuit.
- Le lendemain, préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Glissez la grille à mi-hauteur du four et placez la lèchefrite remplie d'eau en dessous. Posez le canard sur la grille et faites-le rôtir 15 minutes.
- Baissez la température du four à 180 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson pendant encore 1 h 15.
- Sortez le canard du four, découpez-le et récupérez l'assaisonnement dans une saucière. Découpez la volaille en petites portions et servez immédiatement.

Sur mesure !



Vous cuisinez pour deux :
préparez un petit caneton pour deux de la même manière.



Vous avez des enfants : ils sont en général très friands de canard et de sauces chinoises au soja. Servez-leur des nouilles sautées en accompagnement.



Vous surveillez votre ligne : comme dans toutes les volailles rôties, il faut éviter de manger la peau, très calorique. La chair de ce canard, imprégnée de toutes les saveurs de l'assaisonnement, sera cependant très savoureuse, même sans peau.





Travers de porc aux haricots noirs



8 personnes



20 min



1h 10



1,5kg de travers de porc coupé en morceaux de 6 à 8 cm
 2 cuil. à soupe de pâte de haricots noirs
 2 gousses d'ail
 2 petits piments
 1 noix de gingembre frais
 4 brins de ciboule
 1 ½ cuil. à soupe d'huile d'arachide
 2 cuil. à café de sucre en poudre
 2 cuil. à soupe de sauce de soja
 Sel

- Pelez et écrasez l'ail. Coupez la ciboule en tronçons. Hachez finement les piments. Épluchez et râpez le gingembre. Mettez ces ingrédients dans un bol, ajoutez la pâte de haricots noirs et mélangez.
- Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle. Quand elle commence à fumer, ajoutez les morceaux de travers, salez-les légère-

Sur mesure !



Vous cuisinez pour deux : prévoyez 500g de travers et diminuez seulement de moitié le reste des ingrédients.



Vous avez des enfants : supprimez le piment.



Vous surveillez votre ligne : utilisez de l'échine dégraissée ou, mieux, du filet mignon, et supprimez le sucre de la sauce.

ment et faites-les revenir, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

- Ajoutez la préparation aromatique et laissez 1 ou 2 minutes à feu vif, sans cesser de remuer.
- Ajoutez la sauce de soja, le sucre et mélangez.
- Versez le contenu du wok dans une cocotte, ajoutez de l'eau à mi-hauteur et faites mijoter à feu doux environ 1 heure, en remuant de temps en temps.





Bœuf aux oignons



8 personnes



20 min



5 min



800g de steak
4 gros oignons
2 gousses d'ail
 $\frac{1}{2}$ cuil. à café de cinq-épices
1 noix de gingembre frais
20cl de bouillon de bœuf
(frais ou préparé à base de concentré)
2 cuil. à café de sucre en poudre
2 cuil. à café de Maïzena
2 ciboules
3 cuil. à soupe d'huile d'arachide
2 cuil. à soupe de sauce de soja
Sel

- Coupez la viande en fines lamelles. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Épluchez et râpez finement le gingembre. Mettez ces ingrédients dans un plat creux, ajoutez le cinq-épices, salez légèrement et mélangez bien.
- Hachez les ciboules. Épluchez les oignons et émincez-les finement.
- Dans un wok, chauffez l'huile sur feu vif et faites-

Sur mesure !



***Vous cuisinez pour deux :** si vous êtes un inconditionnel, ne divisez les ingrédients de la sauce que par deux (mais la viande par quatre).*



***Vous avez des enfants :** supprimez éventuellement le gingembre.*



***Vous surveillez votre ligne :** faites revenir les oignons à feu plus modéré pour pouvoir diminuer la quantité d'huile (n'en mettez que 1 cuillerée à soupe).*

y revenir les oignons 2 ou 3 minutes, sans cesser de remuer. Ajoutez la viande et faites-la sauter rapidement, toujours à feu vif, le temps qu'elle prenne couleur.

● Saupoudrez le sucre, puis versez la sauce de soja et le bouillon. Ajoutez la Maïzena délayée dans un peu d'eau et amenez doucement à ébullition, en remuant, pour que la sauce épaississe et enrobe bien les ingrédients.

● Parsemez la ciboule et servez aussitôt.



Galette à la pâte de haricots rouges



8 personnes



10 min



4 min



100g de pâte de haricots rouges sucrée
 75g de farine
 75g de Maïzena
 1 œuf
 25cl de lait
 Quelques gouttes d'extrait de vanille
 2 cuil. à soupe d'huile

● Mélangez la farine et la Maïzena dans un saladier et creusez le centre. Cassez l'œuf dans un bol, battez-le en omelette avec l'extrait de vanille, versez-le dans le creux et mélangez avec une spatule en bois, en ramenant au fur et à mesure la farine des bords vers le centre. Délayez le mélange en versant peu à peu le lait, sans cesser de remuer, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, lisse et fluide. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile et mélangez bien.

● Posez une petite crêpière (ou une poêle) de 15 cm de diamètre sur feu vif. Enduisez-la d'huile

à l'aide d'un papier absorbant à peine imbibé. Versez la moitié de la pâte, étalez-la uniformément et faites cuire jusqu'à ce que les bords commencent à dorer. Retournez la crêpe et faites cuire l'autre côté. Glissez-la sur un plat, puis étalez la pâte de haricots rouges sur toute la surface.

● Faites cuire une seconde crêpe avec le reste de pâte dans la crêpière à nouveau huilée, et posez-la sur la première. Coupez en 8 portions et servez chaud.

Sur mesure !



***Vous cuisinez pour deux :** préparez des petites galettes individuelles en faisant cuire les crêpes dans une poêle à blinis.*



***Vous avez des enfants :** il n'y a aucune raison pour qu'ils n'apprécient pas ce dessert.*



***Vous surveillez votre ligne :** confectionnez des crêpes très fines, en remplaçant éventuellement la farine de blé par de la farine de soja, et mettez deux fois moins de garniture.*





Vous cuisinez

Coquillages et crustacés sautés, délicates papillotes de poisson, raviolis à la vapeur, autant de plats difficiles à préparer pour une grande tablée, mais parfaits pour deux personnes. Au quotidien, les cuissons au wok de la cuisine chinoise sont bien adaptées aux petites quantités.

Têtes de lion



2 personnes



20min



1h30



1/2 chou chinois
350g de porc assez gras (échine) haché
40cl de bouillon de volaille
(frais ou préparé avec du concentré)
1 cuil. à café de gingembre frais râpé
2 gousses d'ail pelées et écrasées
2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
2 cuil. à soupe d'eau glacée
1/2 blanc d'œuf
1 cuil. à soupe de sauce de soja claire
1 cuil. à café de sauce de soja foncée
1 cuil. à soupe de vin de riz
ou de xérès sec
1 cuil. à café de Maïzena
1/2 cuil. à café de sucre
1 pincée de sel
1 pincée de poivre blanc

● Lavez le chou. Coupez les tiges en tronçons de 6 à 8cm et les feuilles en lanières.

● Malaxez bien le porc à la spatule avec le blanc d'œuf et l'eau glacée, puis ajoutez le gingembre et l'ail, les sauces de soja, le vin de riz, la Maïzena, le sucre, le sel et le poivre ; mélangez à nouveau.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : adaptez simplement les proportions au nombre de convives.



Vous avez des enfants : s'ils n'aiment guère le chou, remplacez-le par des petits légumes ou ajoutez quelques nouilles juste avant de servir.



Vous surveillez votre ligne : remplacez l'échine de porc par un morceau plus maigre, comme le filet mignon, et mettez un blanc d'œuf entier dans la préparation.

● Humidifiez vos mains et formez 6 grosses boulettes de cette préparation.

● Faites dorer les boulettes à feu vif à la poêle avec l'huile, en les retournant souvent pour bien les colorer, puis égouttez-les sur du papier absorbant.

● Faites chauffer le bouillon dans une cocotte. Posez les tiges de chou dans le fond et les boulettes de viande par-dessus. Portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 1 heure.

● Ajoutez les feuilles de chou et poursuivez la cuisson pendant encore 30 minutes. Servez très chaud.

pour deux





Raviolis au porc à la vapeur

2 personnes

30 min

20min

☆☆☆

10 à 12 grands carrés de pâte à wonton

Pour la farce :

150g de viande de porc (échine)

60g de crevettes roses crues décortiquées

1 cuil. à soupe de ciboule finement hachée

1 cuil. à café de sauce de soja claire

1 cuil. à café de vin de riz ou de xérès sec

½ blanc d'œuf

1 cuil. à café de sucre en poudre

● Passez le porc au hachoir à grille fine et hachez plus grossièrement les crevettes au couteau. Réunissez-les dans un petit saladier avec tous les ingrédients de la farce et malaxez jusqu'à ce que la préparation soit parfaitement homogène.

● Posez 1 cuillerée à soupe de farce au centre de chaque carré de pâte et remontez les angles pour former de petites aumônières. Pressez bien pour faire adhérer la pâte sur la garniture, puis serrez l'ou-

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : préparez beaucoup de raviolis à l'avance et réchauffez-les au fur et à mesure dans un cuit-vapeur de grande dimension. Vous pouvez aussi les garder au chaud dans le four tiède, en les recouvrant de papier aluminium.



Vous avez des enfants : ne changez rien, les jeunes sont friands de ces raviolis !



Vous surveillez votre ligne : inversez les proportions de crevettes et de porc.

verture avec les doigts, sans la fermer complètement, en laissant apparaître la farce.

● Posez les raviolis dans le panier légèrement huilé d'un cuit-vapeur et placez-les au-dessus de l'eau bouillante. Faites-les cuire une vingtaine de minutes. Servez chaud avec une sauce aigre-douce.





Toasts aux crevettes

 2 personnes

 20min

 5 min



2 tranches de pain de mie
120g de crevettes crues décortiquées
30g de porc
1 cuil. à soupe de blanc d'œuf
½ cuil. à café de gingembre frais râpé
1 ciboule finement hachée
½ cuil. à café de sauce de soja claire
½ cuil. à café de sucre en poudre
Huile de friture

● Mettez le porc et les crevettes dans le bol d'un robot électrique. Ajoutez le blanc d'œuf, le gingembre, la ciboule, la sauce de soja et le sucre. Mixez pendant 2 ou 3 minutes, pour obtenir une pâte fine.

● Retirez la croûte du pain de mie et coupez chaque tranche en 3 rectangles. Tartinez-les d'une couche épaisse de la préparation.

● Faites chauffer l'huile dans un wok ou un récipient assez profond et large. Quand elle atteint 180 °C, plongez-y les toasts, en plaçant la garni-

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : ces toasts doivent être servis bien chauds. Faites-les frire dans deux récipients en même temps, ou maintenez-les au chaud dans le four entrouvert, en les couvrant d'une feuille de papier aluminium.



Vous avez des enfants : vous pouvez éventuellement supprimer le gingembre et la ciboule.



Vous surveillez votre ligne : le pain de mie absorbe évidemment beaucoup d'huile : faites juste dorer les toasts 1 ou 2 minutes sous le gril du four bien rouge.

ture vers le dessous, et faites-les frire 2 ou 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Retournez-les et faites-les frire encore 1 ou 2 minutes.

● Sortez les toasts au fur et à mesure avec une écumoire et posez-les sur du papier absorbant pour bien les égoutter. Servez sans attendre.



Lotte au vin de riz



2 personnes



15 min + 30 min de trempage + 20 min de marinade



6 min



300g de lotte sans peau ni arêtes
 30g de champignons noirs séchés
 ½ blanc d'œuf
 1 cuil. à café de Maïzena
 15cl de bouillon de volaille
 (frais ou préparé à base de concentré)
 1 cuil. à soupe de gingembre frais
 finement râpé
 1 cuil. à soupe de ciboule finement hachée
 3 cuil. à soupe de vin de riz
 ou de xérès sec
 ½ cuil. à café de sucre en poudre
 15cl d'huile d'arachide
 Sel et poivre blanc

- Faites tremper les champignons 30 minutes dans de l'eau chaude. Coupez leur base terreuse, puis rincez-les et égouttez-les.
- Lavez le poisson à l'eau fraîche, épongez-le soigneusement et coupez-le en cubes de 3 ou 4 cm de côté.
- Dans un plat creux, délayez la Maïzena avec une petite cuillerée à café d'eau. Ajoutez le blanc d'œuf et remuez bien. Posez les cubes de lotte dans ce mélange, salez-les et poivrez-les légèrement, puis retournez-les plusieurs fois et laissez-les reposer 20 minutes.
- Mettez le sucre, le vin de riz, le bouillon, la

ciboule et le gingembre dans un grand bol ; mélangez bien.

- Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle sur feu moyen. Faites-y cuire les cubes de lotte pendant 2 ou 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils blanchissent, puis sortez-les à l'aide d'une écumoire. Jetez l'huile de cuisson.
- Versez le contenu du bol dans le wok, ajoutez les champignons et faites épaissir 2 minutes à petit feu. Remettez le poisson, remuez délicatement et laissez mijoter encore 1 minute à feu doux pour le réchauffer. Transvasez dans un plat chaud et servez aussitôt.

Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :** si vous êtes nombreux, faites cuire la lotte en plusieurs fois, pour éviter que les cubes ne collent entre eux.*



***Vous avez des enfants :** seuls le gingembre et la ciboule peuvent les gêner.*



***Vous surveillez votre ligne :** vous pouvez remplacer l'huile de cuisson du poisson par la même quantité d'eau.*





Cailles au piment

2 personnes

10 min + 1 h de marinade

20 min



- 2 belles cailles
- 1 petit piment rouge haché
- 2 brins de ciboule hachés
- 2 pincées de cinq-épices

Pour la marinade :

- 1 cuil. à soupe de sauce de soja claire
- 1 cuil. à soupe de vin de riz
- ½ cuil. à café de gingembre râpé
- 1 étoile de badiane écrasée
- 1 gousse d'ail hachée
- ½ cuil. à café de sucre en poudre
- 1 cuil. à café d'huile de sésame
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

- Mélangez les ingrédients de la marinade dans une assiette creuse, posez-y les cailles, retournez-les plusieurs fois et laissez mariner 1 heure.
- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Glissez la moitié du piment, une pincée de cinq-épices et un brin de ciboule haché à l'intérieur de chaque oiseau.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : prévoyez toujours une belle caille par personne et adaptez la quantité de marinade au nombre de petits oiseaux.



Vous avez des enfants : comme toutes les recettes très relevées, celle-ci doit être modifiée pour les palais sensibles. Faites rôtir simplement ces cailles après les avoir enduites d'un mélange de sauce hoisin, de sauce de soja et de vin de riz en parts égales.



Vous surveillez votre ligne : ces cailles rôties sont très diététiques.


- Posez les cailles dans un petit plat à gratin et enfournez-les. Faites-les rôtir 5 minutes, puis baissez la température à 180 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes.
- Laissez reposer une dizaine de minutes dans le four entrouvert, puis servez les cailles sur un plat chaud, entières ou fendues en deux.





Filet de porc rôti à la cantonaise

 2 personnes

 10 min + 2 h de marinade

 20min



1 filet mignon de porc de 300g environ
1 cuil. à soupe de miel liquide

Pour la marinade :

2 cuil. à soupe de sauce de soja claire
1 cuil. à soupe de pâte de soja
1 cuil. à soupe de vin de riz
ou de xérès sec
2 cuil. à soupe de sucre en poudre
1 pincée de colorant alimentaire rouge
(facultatif)

● S'il est très épais, fendez le filet mignon en deux dans la longueur. Sinon, pratiquez quelques incisions en surface.

● Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un plat creux. Posez le filet mignon dedans et retournez-le plusieurs fois pour bien l'en imprégner. Laissez mariner pendant 2 heures, en retournant plusieurs fois la viande.

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Glissez la

Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :** augmentez la quantité de viande en adaptant celle de la marinade.*



***Vous avez des enfants :** rien à changer : les enfants adorent ces viandes rôties caramélisées.*



***Vous surveillez votre ligne :** supprimez le sucre de la marinade et servez dès la sortie du four, sans enduire la viande de miel.*

grille à mi-hauteur et, juste en dessous, la lèche-frite à demi remplie d'eau. Posez le filet mignon égoutté sur la grille, faites-le rôti 10 minutes, puis retournez-le, enduisez-le à nouveau de marinade et poursuivez la cuisson encore 10 minutes.

● Sortez la viande du four et enduisez-la de miel. Posez-la dans un plat et coupez-la en tranches. Réchauffez le reste de la marinade et servez en même temps.



Poulet en papillotes



2 personnes



20 min + 2 h de marinade



3 min



200g de blanc de poulet sans peau
10 carrés de papier sulfurisé de 15 cm de côté
10 belles feuilles de coriandre
10 pois gourmands
10 fines lamelles de gingembre frais
10 fines rondelles d'oignon nouveau
Huile de friture

Pour la marinade :

1 cuil. à soupe de sauce d'huître
1 cuil. à soupe de sauce de soja claire
1 cuil. à soupe de sauce de soja foncée
1 cuil. à soupe de vin de riz
ou de xérès sec
1 cuil. à café d'huile de sésame
1 cuil. à café de sucre en poudre

● Essuyez soigneusement le blanc de poulet et coupez-le en une vingtaine de languettes de même taille.

● Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un plat creux. Mettez-y les languettes de poulet, remuez bien et laissez mariner pendant 2 heures.

● Posez un carré de papier sulfurisé devant vous, angle vers le bas. Placez à mi-chemin entre cet angle et le centre de la feuille deux morceaux de poulet, un pois gourmand, une lamelle de gingembre, une rondelle d'oignon et une feuille de coriandre, puis

repliez la pointe de la feuille sur cette garniture. Rabattez ensuite le coin droit, puis le coin gauche, pliez deux fois en rectangle et glissez le dernier angle à l'intérieur, comme une enveloppe. Recommencez l'opération avec un autre carré de papier sulfurisé et confectionnez ainsi 10 papillotes.

● Chauffez l'huile dans une friteuse, une grande poêle ou un wok, jusqu'à ce qu'elle atteigne 180 °C. Faites frire les papillotes environ 3 minutes sur feu vif, jusqu'à ce que le papier dore. Sortez-les avec une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant. Servez chaud.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : préparez les papillotes à l'avance et faites-les frire au dernier moment, en utilisant deux grandes poêles si nécessaire, ou faites-les frire juste avant l'arrivée de vos invités et gardez-les au chaud dans le four tiède.



Vous avez des enfants : supprimez le gingembre et la ciboule.



Vous surveillez votre ligne : faites cuire les papillotes une dizaine de minutes au four préchauffé à 180 °C (th. 6) au lieu de les faire frire.





Coquilles Saint-Jacques sautées

2 personnes

5 min + 45 min de trempage

45 min



4 noix de coquilles Saint-Jacques
 10g de champignons noirs séchés
 2 brins de ciboule
 1 noix de gingembre frais râpé
 1 cuil. à café de vin de riz ou de xérès sec
 1 cuil. à soupe de sauce de soja
 1 pincée de sucre en poudre
 1 cuil. à café d'huile de sésame
 1 cuil. à soupe d'huile d'arachide
 1 pincée de poivre blanc

- Faites tremper les champignons 45 minutes dans de l'eau chaude, puis égouttez-les et séchez-les. Coupez la base, puis émincez-les. Rincez et épongez les noix de saint-jacques. Coupez-les en deux dans l'épaisseur.
- Mélangez la ciboule hachée, le gingembre, la sauce de soja, le sucre et le vin de riz dans un bol.
- Faites chauffer l'huile d'arachide à feu vif dans

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : servez en entrée, sans accompagnement.



Vous avez des enfants : supprimez éventuellement la ciboule et le gingembre. Accompagnez de riz blanc.



Vous surveillez votre ligne : servez avec une poêlée de légumes plutôt que du riz.

un wok ou une grande poêle. Quand elle commence à fumer, faites-y revenir les saint-jacques 30 secondes de chaque côté.

- Versez le contenu du bol, remuez plusieurs fois pour bien enrober les saint-jacques et poursuivez la cuisson pendant environ 3 minutes.
- Ajoutez les champignons et laissez 1 minute sur le feu pour bien les réchauffer. Versez l'huile de sésame, poivrez, mélangez et servez aussitôt.





Pigeon au cinq-parfums

 2 personnes

 5 min

 40min



1 gros pigeon (500 à 600 g)
1 cuil. à soupe bien pleine de cinq-parfums
20cl de sauce de soja claire
20cl de sauce de soja foncée
2 cuil. à soupe de sauce hoisin
10cl de vin de riz ou de xérès sec
30g de sucre brun
1 cuil. à soupe de ciboule finement hachée
1 cuil. à café de gingembre râpé

Pour servir :

1 cuil. à soupe de ciboule hachée

- Demandez à votre volailler de fendre le pigeon en deux dans la longueur. Essayez soigneusement les deux moitiés avec du papier absorbant.
- Mélangez tous les ingrédients dans une petite cocotte et portez doucement à ébullition, en remuant jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Aux premiers frémissements, posez les demi-pigeons dans le bouillon, puis couvrez et

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : ce plat savoureux n'a que des avantages si vous recevez : le pigeon est un mets de choix, la préparation est très simple, et tout peut être préparé à l'avance. Pour les gros appétits, vous pouvez prévoir un petit pigeonneau par personne.



Vous avez des enfants : diminuez légèrement les quantités de gingembre et de ciboule.



Vous surveillez votre ligne : supprimez le sucre.

faites cuire à feu très doux pendant environ 40 minutes.

- Sortez les demi-pigeons de la cocotte avec une écumoire, en les égouttant bien, puis coupez-les en morceaux. Servez chaud ou froid, parsemé de ciboule hachée.



Bœuf sauté à l'orange



2 personnes



10 min + 1h de marinade



4 min



250g de filet de bœuf
 1 cuil. à soupe de zeste d'orange
 coupé en très fines lanières
 1 cuil. à soupe de vin de riz ou de xérès sec
 1/2 cuil. à café de gingembre frais râpé
 2 brins de ciboule coupés en petits
 tronçons
 1 petit piment rouge finement haché
 1 cuil. à soupe d'huile d'arachide

Pour la marinade :

1 cuil. à café de sauce de soja claire
 1 cuil. à café de vin de riz ou de xérès sec
 1 pincée de sel
 1 pincée de poivre du Sichuan
 1 grosse pincée de sucre en poudre
 1/2 cuil. à café de Maïzena délayée
 dans un peu d'eau

Pour la sauce :

1/2 cuil. à café de Maïzena
 1 cuil. à soupe de bouillon de volaille
 (frais ou préparé à base de concentré)
 1 cuil. à soupe de sauce de soja claire

- Émincez le bœuf en fines lamelles. Mélangez-les dans un plat avec tous les ingrédients de la marinade et laissez reposer pendant 1 heure.
- Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients dans un bol.
- Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle. Quand elle commence à fumer, mettez-y le bœuf bien égoutté, le gingembre, la ciboule et le piment. Faites revenir à feu vif pendant 1 minute, en remuant vivement.
- Ajoutez le zeste d'orange et le vin de riz, puis baissez le feu et laissez mijoter pendant 2 minutes.
- Poussez les lamelles de bœuf sur le bord et versez doucement la sauce dans le wok. Amenez progressivement à ébullition, puis mélangez délicatement pour bien enrober la viande de sauce. Laissez encore 1 minute sur le feu et servez bien chaud.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : la viande doit revenir très rapidement et à feu vif. Si vous êtes plus de 6 personnes, procédez en deux fois – la cuisson est très rapide – ou utilisez 2 poêles en même temps. En version plus économique, préparez ce plat avec du poulet.



Vous avez des enfants : supprimez la ciboule, le gingembre et le piment, et ajoutez 1 cuillerée à soupe de jus d'orange à la sauce.



Vous surveillez votre ligne : supprimez le sucre et faites revenir la viande dans le wok juste enduit d'huile avec un papier absorbant.





Crevettes à la sauce pimentée

2 personnes

20min

5 min



8 à 12 crevettes roses crues
(selon la taille)
50g de pousses de bambou en conserve
1 brin de ciboule
1 noix de gingembre frais
1 gousse d'ail
1 cuil. à soupe d'huile d'arachide
Sel et poivre du moulin

Pour la sauce :

1 cuil. à soupe de purée de tomate
1 cuil. à café de purée de piment
1 cuil. à café de vinaigre de riz
1 cuil. à café de sucre en poudre
1 cuil. à café d'huile de sésame

- Décortiquez les crevettes en laissant la tête et l'éventail de la queue. Retirez le filament noir qui court au milieu du dos. Rincez-les et égouttez-les.
- Pelez l'ail et le gingembre ; hachez-les très finement avec la ciboule. Rincez et égouttez les pousses de bambou. Émincez-les en fines lamelles.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : servez seul, en entrée, ou avec du riz si c'est le plat principal.



Vous avez des enfants : supprimez la purée de piment et le gingembre - et changez le nom de la recette !



Vous surveillez votre ligne : supprimez le sucre en poudre et l'huile de sésame.

- Mélangez les ingrédients de la sauce dans un bol.
- Faites chauffer l'huile dans un wok. Quand elle commence à fumer, faites-y revenir le hachis aromatique 30 secondes, en remuant vivement.
- Ajoutez les crevettes et faites-les sauter 1 à 2 minutes. Versez enfin la sauce, ajoutez les pousses de bambou et poursuivez la cuisson pendant encore 3 ou 4 minutes, sans cesser de remuer, pour que les crevettes finissent de cuire. Servez très chaud.





Papillotes de poisson

 2 personnes

 30 min + 15 min de marinade

 3 min

★★

100g de filet de poisson blanc, sans peau ni arêtes (cabillaud, empereur, lotte)
6 galettes de riz de 16cm de diamètre
1 cuil. à soupe de vin de riz ou de xérès
½ cuil. à café de gingembre râpé
½ cuil. à café d'huile de sésame
1 cuil. à soupe de ciboule finement hachée
Huile de friture
Sel et poivre blanc

- Rincez le poisson, puis séchez-le avec du papier absorbant. Coupez-le en une douzaine de petites languettes rectangulaires. Mettez-les dans une assiette creuse avec le gingembre, une pincée de sel et une autre de poivre. Arrosez avec le vin de riz et l'huile de sésame, mélangez et laissez reposer au réfrigérateur 15 minutes.
- Trempez une galette de riz dans de l'eau chaude pour l'assouplir. Étalez-la sur un linge propre posé sur le plan de travail, puis posez 2 languettes de poisson et un peu de ciboule sur la partie inférieure.
- Rabattez le bas de la galette sur la farce, repliez

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : préparez ces petits rouleaux à l'avance et faites-les réchauffer en les plaçant 2 minutes au-dessus de l'eau bouillante dans le panier d'un cuit-vapeur.



Vous avez des enfants : voici une excellente façon de leur faire aimer le poisson. Il suffit de supprimer la ciboule.



Vous surveillez votre ligne : effectuez toute la cuisson à la vapeur (5 à 6 minutes).

ensuite l'un après l'autre les deux côtés opposés, puis enroulez la galette autour de la garniture en serrant bien, pour former un petit cylindre. Renouvelez l'opération avec les autres galettes.

- Faites chauffer l'huile de friture dans un wok pour qu'elle atteigne 180 °C. Faites-y frire les rouleaux 2 minutes, en les retournant une ou deux fois, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Sortez-les avec une écumoire et posez-les sur un papier absorbant pour les égoutter. Servez très chaud.



Boules de coco



2 personnes



20 min



10 min



100g de farine de riz
30g de sucre en poudre
60g de noix de coco râpée

Pour la garniture :

2 jaunes d'œufs
2 cuil. à soupe de lait de coco
1 cuil. à soupe de lait concentré sucré

● Mélangez la farine de riz et le sucre en poudre dans un petit saladier, puis versez un peu d'eau fraîche en un mince filet, tout en mélangeant vivement pour obtenir une pâte homogène et épaisse. Façonnez cette pâte à la main pour former des petites boules.

● Préparez la garniture. Mélangez les jaunes d'œufs avec le lait de coco dans un bol. Mettez cette préparation dans une poche à douille. Faites un petit trou dans chaque boule et remplissez-les de ce mélange.

● Posez les boules sur un papier sulfurisé, dans le panier d'un cuit-vapeur, et placez-les au-dessus de l'eau bouillante. Couvrez et faites cuire pendant une dizaine de minutes, jusqu'à ce que les boules soient fermes et légèrement gonflées.

● Étalez la noix de coco dans une grande assiette et faites-y rouler les boules l'une après l'autre. Servez aussitôt ou conservez les boules au frais et réchauffez-les au dernier moment.

Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :** préparez les boules de coco à l'avance et réchauffez-les quelques secondes au four à micro-ondes, à puissance moyenne.*



***Vous avez des enfants :** s'ils aiment la noix de coco, vous pouvez leur proposer ces friandises en dessert, mais aussi à l'heure du goûter.*



***Vous surveillez votre ligne :** la cuisson à la vapeur limite les lipides. Remplacez aussi le sucre en poudre par du fructose.*



Les dim-sum

Chauds ou froids, salés ou sucrés

Les *dim-sum* sont innombrables, les Cantonais ayant toujours fait preuve de beaucoup d'imagination en cuisine. Citons, parmi les plus répandus :

- **Les boulettes aux crevettes et au porc**, constituées de farce finement hachée et liée au blanc d'œuf. On les poche dans un bouillon ou on les cuit à la vapeur.
- **Les raviolis au porc** : cette farce de porc enveloppée dans des feuilles de pâte à wonton est cuite à la vapeur ou en friture.
- **Les pâtés impériaux** : viande (souvent du poulet), légumes et herbes roulés dans des galettes de riz. On peut servir les pâtés impériaux tels quels, ou les faire frire et les servir chauds, avec des feuilles de salade et de la menthe fraîche.
- **Les boulettes de porc grillé** sont des boules de pâte enrobant des morceaux de porc marinés et grillés. Elles sont cuites au four ou à la vapeur.
- **Les travers de porc laqués** : le travers est désossé et découpé en bouchées ; celles-ci sont mises à mariner avec de la sauce hoisin ou de la sauce aux haricots noirs fermentés, de l'ail et du gingembre, puis cuites au four ou à la vapeur.
- **Les aumônières de porc et de crevettes** : farce constituée de porc haché, de crevettes en morceaux, d'oignons hachés et de sauce de soja disposée dans des feuilles de wonton fermées en aumônières et pochées dans du bouillon. On peut aussi les cuire à la vapeur.
- **Les ravioles végétariennes** sont composées d'une farce de champignons, d'oignons, de piment, de poivron et de tofu façonnée en raviolis avec de la pâte à wonton. On les cuit à la vapeur, puis on les sert avec de la sauce aigre douce et de la coriandre ciselée.



- **Les beignets de pomme caramélisés** : des quartiers de pomme sont enrobés d'une fine pâte à beignets, frits, puis plongés dans du caramel et refroidis aussitôt à l'eau glacée. On peut faire des beignets de banane de la même manière.

La grande variété des *dim-sum* permet de composer de très jolis buffets, pour les brunchs et les cocktails, comme des repas assis pour les déjeuner et les dîners.



Les restaurants de *dim-sum*



Les *dim-sum* ont suscité des restaurants qui leur sont entièrement consacrés, notamment à Canton et à Hongkong. Dans ces établissements, dont certains sont gigantesques, pas de menu ni de carte, mais des serveurs qui poussent de grands chariots portant des dizaines de petites assiettes de *dim-sum*. Les clients se servent au fur et à mesure du repas, en prenant ce qui leur fait envie, et on fait l'addition à la fin, en comptant le nombre d'assiettes ou de paniers-vapeur restés sur la table. Ce principe a été adopté chez nous par les bars à sushis japonais, qui fonctionnent de la même manière.

De Pékin à Canton

Dim-sum se traduit par «grignoter pour le plaisir», et c'est en effet pour le plaisir de la cour impériale que ses cuisiniers ont mis au point des petites bouchées raffinées, sucrées ou salées, à déguster entre les repas ou lors des banquets. La cour impériale de Chine



siégeait alors à Pékin, et ses chefs de cuisine étaient réputés dans tout l'empire.

À la chute de la dynastie Ming, au xvii^e siècle, les chefs cuisiniers s'enfuirent à Canton, dans le sud du pays, emportant avec eux leurs canards laqués et leurs *dim-sum*. Vers la fin du xix^e siècle, les *dim-sum* se démocratisent : à Canton, des marchands ambulants, puis des restaurants vendent des bouchées plus modestes que celles de la cour impériale, et la population adopte cette manière de prendre rapide-

ment un déjeuner léger. Hong-Kong adopte très vite cette mode des repas de *dim-sum*, tandis que, dans le nord de la Chine, les petites bouchées sont surtout sucrées et servies en dessert pour les grandes occasions.



Vous avez

Dans la cuisine chinoise, le riz et les nouilles, plats favoris des enfants, sont toujours accompagnés de légumes variés, ce qui en fait des plats complets et diététiques.

Pâtés impériaux



4 personnes



1 h + 20 min de trempage



4 min



1 paquet de galettes de riz
200g de crevettes crues décortiquées
200g de viande de porc hachée
20g de champignons noirs séchés
40g de vermicelle transparent
1 carotte
1 cuil. à soupe de sauce de soja
1 cuil. à soupe de vin de riz ou de xérès
½ cuil. à café de Maïzena
1 cuil. à café d'huile de sésame
Huile de friture
Sel et poivre du moulin
Quelques feuilles de menthe
Quelques belles feuilles de laitue

- Faites tremper les champignons 20 minutes dans de l'eau tiède. Égouttez-les bien, puis coupez leur base et hachez-les finement.
- Faites également tremper le vermicelle pendant 15 minutes dans de l'eau tiède. Égouttez-le bien et coupez-le en morceaux de 2 cm.
- Pelez et râpez la carotte. Hachez les crevettes.
- Dans un saladier, mettez le porc, la Maïzena, la sauce de soja, le vin de riz et l'huile de sésame; mélangez-bien. Ajoutez le vermicelle, les champignons et la carotte, salez, poivrez, puis malaxez à la spatule pour obtenir une farce homogène.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : préparez les pâtés à l'avance et conservez-les au réfrigérateur ou congelez-les. Il ne vous restera qu'à les frire dans l'huile chaude au dernier moment.



Vous cuisinez pour deux : vous pouvez confectionner de plus petits rouleaux avec des galettes de riz plus petites.



Vous surveillez votre ligne : badigeonnez les pâtés d'huile et faites-les cuire 8 à 10 minutes au four préchauffé à 180 °C (th. 6).

- Prenez une galette de riz, trempez-la quelques secondes dans de l'eau chaude, puis étalez-la sur une serviette propre. Posez 2 cuillerées à soupe de farce à mi-chemin entre le centre et le bord de la galette et donnez-lui une forme allongée. Repliez deux côtés opposés sur cette garniture, puis roulez la galette autour en serrant bien et en lui donnant la forme d'un cylindre. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Faites chauffer l'huile dans une friteuse ou un wok. Plongez-y les rouleaux sans qu'ils se chevauchent et faites-les frire environ 4 minutes, en les retournant une ou deux fois, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant et servez chaud, avec des feuilles de menthe et de laitue.

des enfants





Soupe aux œufs



4 personnes



5 min



10 min



1 l de bouillon de volaille
(frais ou préparé à base de concentré)
4 œufs très frais
1 cuil. à soupe de sauce de soja claire
1 cuil. à café de sucre en poudre
1 cuil. à café de Maïzena
1 cuil. à soupe de ciboule finement hachée
(facultatif)
1 cuil. à café d'huile de sésame
Sel et poivre du moulin

- Versez le bouillon dans une grande casserole et amenez-le à ébullition sur feu vif. Aux premiers bouillons, baissez le feu et ajoutez la sauce de soja et le sucre. Goûtez et assaisonnez éventuellement en sel et en poivre.
- Délayez la Maïzena dans une demi-tasse d'eau froide et versez-la progressivement dans le bouillon, en tournant doucement avec une cuillère. Laissez cuire à feu doux, en continuant de remuer, jusqu'à ce que la soupe épaississe légèrement.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : ajoutez 1 cuillerée à soupe de vin de riz ou de xérès sec et 1 cuillerée à café d'huile de sésame. Pour lui donner plus de consistance, vous pouvez agrémenter cette soupe de fines lamelles de poulet ou de porc sauté.



Vous cuisinez pour deux : pour un tête-à-tête festif, ajoutez 150 g de chair de crabe émietée.



Vous surveillez votre ligne : seul le sucre mérite d'être supprimé... mais la quantité utilisée est infime.

- Cassez les œufs dans un bol ; battez-les avec un peu de sel et l'huile de sésame. Versez-les en mince filet dans la soupe bouillante, en remuant sans arrêt avec une fourchette pour les disperser dans le liquide.
- Servez très chaud dans des bols, en parsemant la ciboule en surface.





Omelette aux crevettes

 4 personnes

 10 min + 20 min de trempage

 5 min



6 œufs
100g de crevettes crues décortiquées
2 ou 3 champignons noirs séchés
2 cuil. à soupe de petits pois cuits
½ cuil. à café d'huile de sésame
2 cuil. à soupe de bouillon de volaille
1 cuil. à soupe de sauce de soja
1 cuil. à café de sucre en poudre
2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
2 cuil. à soupe de ciboule finement hachée
Sel et poivre du moulin

- Faites tremper les champignons 20 minutes dans de l'eau tiède. Égouttez-les bien, puis coupez la base et émincez-les.
- Rincez et épongez les crevettes. Fendez les plus grosses en deux dans la longueur.
- Chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide dans une grande poêle sur feu vif, ajoutez les crevettes et faites-les revenir 2 minutes, en remuant souvent. Retirez-les avec une écumoire et réservez-les. Essuyez bien la poêle avec du papier absorbant.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : complétez avec des lamelles de porc sauté, des pousses de bambou, des germes de soja et 1 cuillerée à soupe de vin de riz.



Vous cuisinez pour deux : augmentez légèrement la proportion de crevettes.



Vous surveillez votre ligne : supprimez pratiquement toute l'huile en utilisant une poêle à revêtement antiadhésif, que vous enduisez à l'aide d'un papier absorbant à peine imbibé.

- Baissez les œufs en omelette avec le sucre, l'huile de sésame, le bouillon, la sauce de soja, les petits pois, les champignons, du sel et du poivre.
- Faites chauffer le reste de l'huile dans la poêle. Versez-y la préparation aux œufs et laissez cuire 1 ou 2 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que les bords prennent. Répartissez les crevettes sur les œufs et terminez la cuisson à feu modéré. Glissez l'omelette sur un plat chaud, en la repliant sur elle-même, et parsemez la ciboule en surface.



Petits pains vapeur fourrés à la viande



4 personnes



45 min + 1 h de repos



20 min



Farine pour le plan de travail
Huile

Pour la pâte :

200g de farine
4g de levure sèche
1 cuil. à café de sucre en poudre
1 cuil. à soupe d'huile d'arachide

Pour la garniture :

200g de porc ou de poulet haché
1 cuil. à café de miel
1 cuil. à soupe de sauce hoisin
1 cuil. à soupe de sauce de soja claire
1 cuil. à soupe de sauce de soja foncée
1 cuil. à soupe d'oignon finement haché
1 cuil. à soupe d'huile d'arachide

● Mélangez le porc et les trois sauces. Dans une poêle sur feu doux, chauffez l'huile et faites-y fondre l'oignon. Ajoutez le porc et le miel, puis faites revenir 2 ou 3 minutes en remuant bien. Laissez refroidir.

● Délayez la levure dans 10 cl d'eau tiède et laissez le mélange une dizaine de minutes dans un endroit tiède, jusqu'à ce qu'il commence à mousser.

● Pendant ce temps, mélangez la farine et le sucre dans un saladier, creusez un puits au centre et versez-y la levure et l'huile. Malaxez à l'aide d'une spatule jusqu'à l'obtention d'une pâte assez consistante, en rajoutant si nécessaire un peu d'eau ou de farine selon qu'elle est trop sèche ou trop collante.

● Pétrissez la pâte sur le plan de travail légèrement fariné pour qu'elle soit bien souple et élastique, puis roulez-la en formant un cylindre d'environ 5 cm de diamètre. Coupez-le en une douzaine de tranches.

● Façonnez les morceaux de pâte en boulettes et posez-les, en les espaçant bien, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Couvrez d'un linge humide et laissez reposer pendant environ 1 heure dans un endroit tiède : les boulettes doivent doubler de volume.

● Creusez légèrement le centre des boulettes en appuyant avec le dos d'une cuillère et déposez dans ce creux 1 cuillerée de garniture.

● Placez les petits pains dans le panier légèrement huilé d'un cuit-vapeur et faites-les cuire pendant une vingtaine de minutes.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : faites cuire les petits pains à l'avance et réchauffez-les simplement 5 minutes à la vapeur.



Vous cuisinez pour deux : divisez les proportions par deux.



Vous surveillez votre ligne : ne sucrez ni la pâte ni la garniture.





Riz cantonnais

 4 personnes

 20min

 6 min



250g de riz parfumé
60g de petits pois frais ou surgelés
2 saucisses chinoises
150g de porc cuit
2 œufs
2 cuil. à café d'huile de sésame
2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
2 cuil. à soupe de ciboule hachée
Sel

- Faites cuire le riz à l'avance, à l'eau bouillante salée. Égouttez-le soigneusement et laissez refroidir.
- Faites cuire les petits pois 6 à 8 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-les.
- Coupez les saucisses et le porc en très petits dés. Cassez les œufs dans un bol et battez-les en omelette avec l'huile de sésame et du sel.
- Chauffez l'huile d'arachide dans un wok sur feu vif. Quand elle commence à fumer, faites-y revenir le riz pendant 2 minutes, en remuant vivement.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : préparez cet accompagnement à l'avance et faites-le réchauffer au micro-ondes.



Vous cuisinez pour deux : ajoutez quelques crevettes sautées.



Vous surveillez votre ligne : allégez un peu ce riz en y incorporant des germes de soja frais : faites-les revenir dans le wok avant d'ajouter le riz, et ne mettez que 1 cuillerée à soupe d'huile.

- Ajoutez le porc, les saucisses et les petits pois, mélangez et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes, sans cesser de remuer.
- Versez les œufs battus dans le riz, puis ajoutez la ciboule et poursuivez la cuisson encore 1 ou 2 minutes, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que les œufs soient coagulés. Servez dans un plat chaud ou dans des bols.





Boulettes de crevettes



4 personnes



30 min



3 min



400g de crevettes crues décortiquées
100g de porc haché
50g de pousses de bambou émincées
1 blanc d'œuf
1 cuil. à café de Maïzena
1 cuil. à soupe de sauce de soja claire
½ cuil. à café de sucre en poudre
Huile de friture
Sel et poivre blanc

- Rincez les crevettes à l'eau fraîche et séchez-les soigneusement avec du papier absorbant. Hachez-les très finement. Émincez les pousses de bambou.
- Dans un saladier, réunissez les crevettes et le porc hachés, les pousses de bambou, le blanc d'œuf, la sauce de soja et le sucre. Saupoudrez la Maïzena en surface, salez, poivrez, puis malaxez l'ensemble à la spatule jusqu'à ce que le mélange soit parfaitement homogène.
- Humidifiez vos mains et moulez la préparation en boulettes de la taille d'une grosse noix.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : servez ces boulettes en hors-d'œuvre, avec une sauce aigre-douce et des feuilles de laitue pour les saisir. Si vous souhaitez au contraire en faire le plat principal, accompagnez-les d'une poêlée de légumes.



Vous cuisinez pour deux : vous pouvez proposer de la sauce piquante.



Vous surveillez votre ligne : ces boulettes peuvent être pochées dans un bouillon : elles seront alors parfaitement diététiques.

- Faites chauffer l'huile dans une friteuse ou un wok pour qu'elle atteigne 180 °C. Plongez-y les boulettes par petites quantités, afin qu'elles ne collent pas entre elles, et faites-les frire environ 3 minutes, en les retournant plusieurs fois, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Sortez-les avec une écumoire et égouttez-les quelques instants sur du papier absorbant. Disposez-les sur un plat chaud et servez aussitôt.



Poulet frit



4 personnes



30 min + 3h30 de repos



20 min



1 poulet fermier de 1,5 kg environ
 2 cuil. à café de sel
 1 cuil. à café de cinq-épices
 20 cl de vinaigre de vin blanc
 1 cuil. à soupe de cassonade
 2 cuil. à soupe de vin de riz ou
 de xérès sec
 1 l d'huile d'arachide pour la friture

● **Essuyez soigneusement le poulet. Frottez-le à l'intérieur et à l'extérieur avec le sel et le cinq-épices, puis mettez-le au réfrigérateur pendant 30 minutes pour que la chair s'en imprègne.**

● **Versez 20 cl d'eau, le vinaigre, le vin de riz et la cassonade dans une petite casserole; chauffez doucement, en remuant jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Retirez du feu.**

● **Rincez le poulet à l'eau fraîche pour retirer l'excès de sel et séchez-le bien. Avec un pinceau de cuisine, badigeonnez-le abondamment du mélange précédent, en repassant plusieurs fois. Posez le poulet sur une grille, au-dessus d'un plat, et laissez-le sécher pendant 3 heures.**

● **Faites chauffer l'huile dans un grand wok ou une cocotte assez grande pour contenir largement le**

poulet. Quand elle commence à fumer, posez délicatement le poulet dedans et faites-le dorer 5 à 10 minutes de tous côtés, en le retournant plusieurs fois.

● **Baissez le feu et poursuivez la cuisson à feu modéré pendant 15 minutes, en arrosant régulièrement le poulet d'huile. Sortez-le délicatement et égouttez-le.**

● **Réchauffez l'huile de friture et plongez-y le poulet encore quelques instants, en continuant de l'arroser d'huile, pour que la peau soit brune et croustillante. Égouttez-le à nouveau. Découpez-le et servez.**

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : presque tout peut être préparé à l'avance, seule la dernière étape est à faire au dernier moment.



Vous cuisinez pour deux : vous pouvez préparer de la même manière des coquelets ou des cailles.



Vous surveillez votre ligne : faites rôtir le poulet au four, il sera excellent... même si vous devez donner un autre nom à cette recette.





Cabillaud sauté aux petits pois

4 personnes

10 min + 15 min de marinade

5 min



400g de filet de cabillaud rincé, séché et coupé en cubes de 2 à 3cm de côté
 1 blanc d'œuf
 2 cuil. à café de Maïzena
 80g de petits pois cuits
 15cl de bouillon de volaille
 1 cuil. à soupe de sauce de soja claire
 1 cuil. à soupe de vin de riz ou de xérès sec
 1 cuil. à café de sucre en poudre
 1 cuil. à café d'huile de sésame
 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
 Sel et poivre blanc

- Battez légèrement le blanc d'œuf dans un plat creux. Mettez-y les cubes de cabillaud, saupoudrez 1 cuillerée à café rase de Maïzena, salez, poivrez et mélangez bien. Laissez reposer 15 minutes.
- Dans un bol, délayez 1 cuillerée à café rase de Maïzena avec le bouillon, la sauce de soja, le vin de riz et le sucre.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : ce plat peut être réalisé avec de la lotte.



Vous cuisinez pour deux : accompagnez d'un riz blanc.



Vous surveillez votre ligne : commencez par préparer la sauce et faites-y cuire directement les cubes de cabillaud, sans les enrober de blanc d'œuf ni les faire frire.

- Chauffez l'huile d'arachide à feu vif dans un wok et faites-y revenir les cubes de poisson 2 ou 3 minutes, en les retournant délicatement une ou deux fois. Sortez-les avec une écumoire et jetez l'huile de cuisson.
- Baissez le feu, versez le contenu du bol dans le wok et faites épaissir cette sauce en remuant doucement. Remettez le cabillaud, ajoutez les petits pois, mélangez et laissez encore 1 minute sur le feu. Arrosez d'huile de sésame et servez aussitôt.





Nouilles sautées au poulet



4 personnes



20min



4 min



250g de nouilles chinoises aux œufs
200g de blanc de poulet
2 oignons nouveaux
1 gousse d'ail
100g de germes de soja frais
2 cuil. à soupe de sauce de soja
1 cuil. à soupe de sauce d'huître
4 cuil. à soupe de bouillon de volaille
2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
Sel et poivre du moulin

- Faites cuire les nouilles 2 ou 3 minutes à l'eau bouillante salée, en les séparant avec deux fourchettes. Versez-les dans une passoire, rincez-les puis égouttez-les. Laissez en attente.
- Hachez les oignons. Pelez et écrasez la gousse d'ail.
- Émincez le poulet en fines lamelles. Faites-les revenir à l'huile dans un wok sur feu vif, pendant 1 à 2 minutes, en remuant vivement. Salez, poivrez, puis retirez-les avec une écumoire et mettez-les de côté.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : servez ces nouilles en accompagnement, en diminuant la quantité de viande, ou au contraire en plat principal, en augmentant la garniture.



Vous cuisinez pour deux : vous pouvez remplacer le poulet par du porc ou des crevettes, ou associer les trois.



Vous surveillez votre ligne : vous pouvez remplacer le tiers des nouilles par des légumes : lamelles de pousses de bambou, champignons noirs...

- Jetez le soja, l'ail et les oignons dans le wok, et faites-les revenir 1 minute. Versez le bouillon, la sauce de soja et la sauce d'huître, et laissez cuire 1 minute.
- Remettez les nouilles et le poulet dans le wok, mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 ou 2 minutes à feu assez vif, en remuant constamment. Versez dans un plat chaud et servez.



Porc à la sauce aigre-douce



4 personnes



40 min



20 min



400g de porc maigre
 ½ poivron rouge
 ½ poivron vert
 1 carotte
 2 brins de ciboule
 200g d'ananas frais
 1 cuil. à soupe de sauce de soja claire
 1 cuil. à soupe de vin de riz ou de xérès
 1 cuil. à café d'huile de sésame
 2 cuil. à soupe de Maïzena
 50cl d'huile d'arachide
 Sel

● Coupez le porc en cubes de 2 à 3 cm de côté. Coupez les demi-poivrons en carrés de 3 cm. Coupez l'ananas en dés. Pelez la carotte et coupez-la en rondelles. Coupez la ciboule en tronçons.

● Mélangez dans un plat les cubes de porc avec le vin de riz, la sauce de soja et l'huile de sésame. Laissez en attente.

● Faites cuire la carotte 3 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-la.

● Mélangez les ingrédients de la sauce dans un bol et réservez.

● Étalez 2 cuillerées à soupe de Maïzena dans une assiette. Dans une autre assiette, mélangez l'œuf et la Maïzena de l'enrobage.

● Sortez les cubes de viande de la marinade, rou-

Pour l'enrobage :

1 œuf

2 cuil. à soupe de Maïzena

Pour la sauce :

10cl de bouillon de volaille

5cl de jus d'ananas

2 cuil. à soupe de sauce de soja claire

1 cuil. à soupe de vinaigre de riz

3 cuil. à soupe de ketchup

1 cuil. à soupe de sucre en poudre

2 cuil. à café de Maïzena délayée

dans 1 cuil. à soupe d'eau

lez-les d'abord dans la Maïzena, puis passez-les dans l'enrobage.

● Chauffez 40 cl d'huile d'arachide dans un wok. Faites-y frire les morceaux de porc pendant environ 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Sortez-les avec une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant.

● Videz le wok, versez-y le reste de l'huile et faites-y fondre les légumes pendant 5 minutes à feu modéré, en remuant souvent. Poussez-les sur le côté et versez la sauce au milieu, en tournant doucement. Laissez cuire 1 ou 2 minutes.

● Ajoutez les dés d'ananas, mélangez-les aux légumes et à la sauce, puis remettez la viande et laissez 2 ou 3 minutes sur le feu pour bien réchauffer l'ensemble. Servez aussitôt dans un plat chaud.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : faites frire les cubes de porc par petites quantités pour que l'enrobage soit bien croustillant. Vous pouvez préparer presque tout à l'avance, et ne faire réchauffer les cubes de viande dans la sauce bien chaude qu'au dernier moment.



Vous cuisinez pour deux : pour ne pas sentir la friture au moment de passer à table, suivez le conseil ci-dessus et faites frire à l'avance.



Vous surveillez votre ligne : faites cuire le porc directement dans la sauce, sans le faire frire.





Agneau au miel

 4 personnes

 10min

 3 min



300g d'agneau bien maigre
1 cuil. à soupe de sauce hoisin
1 cuil. à soupe de Maïzena
½ cuil. à café d'huile de sésame
2 cuil. à soupe d'huile d'arachide

Pour la sauce :

1 cuil. à soupe de sauce de soja claire
1 cuil. à café de vinaigre de riz
1 cuil. à soupe de vin de riz
ou de vinaigre de xérès
1 cuil. à soupe de miel
1 cuil. à café de sucre en poudre
½ cuil. à café de Maïzena

- Coupez l'agneau en fines lamelles. Mélangez-le à la sauce hoisin et à l'huile de sésame dans un plat creux, puis saupoudrez la Maïzena et remuez pour bien enrober les morceaux de viande.
- Mélangez tous les ingrédients de la sauce dans un bol.
- Faites chauffer l'huile d'arachide à feu vif dans

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : ce plat est très simple à réaliser pour un plus grand nombre de convives : il suffit de faire revenir l'agneau en plusieurs fois si vous en préparez beaucoup et de tout réchauffer ensuite dans la sauce.



Vous cuisinez pour deux : utilisez 2 ou 4 tranches de gigot.



Vous surveillez votre ligne : sans miel, ce plat n'a plus de raison d'être... mais il n'y en a pas beaucoup, et vous pouvez vous abstenir de manger la sauce.

un wok. Quand elle commence à fumer, versez-y l'agneau et faites-le revenir 1 ou 2 minutes, en remuant, pour séparer les lamelles les unes des autres. Sortez-les avec une écumoire et jetez l'huile.

- Versez le contenu du bol dans le wok, amenez à ébullition, puis remettez les lamelles d'agneau dans cette sauce. Réchauffez 1 minute à feu vif, en remuant, et servez aussitôt.





Poulet sauté à l'ananas



4 personnes



20min



6 min



400g de blanc de poulet sans peau
200g d'ananas frais ou 4 tranches
d'ananas en conserve au naturel
6 oignons nouveaux
1 cuil. à soupe de Maïzena
1 cuil. à soupe de sauce de soja claire
2 cuil. à café d'huile de sésame
1 gousse d'ail
2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
Sel, poivre du Sichuan

Pour la sauce :

15 cl de jus d'ananas
2 cuil. à café de sauce de soja claire
2 cuil. à café de Maïzena

- Émincez les oignons. Coupez l'ananas en petits triangles. Pelez et écrasez la gousse d'ail.
- Séchez soigneusement le poulet et coupez-le en lamelles. Mettez-les dans un plat creux, saupoudrez de Maïzena, salez, poivrez et remuez. Versez la sauce de soja et l'huile de sésame, ajoutez l'ail et mélangez bien.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : si vous utilisez une grande quantité de poulet, faites-le revenir en plusieurs fois. Mettez-le de côté, préparez la sauce, puis faites tout réchauffer.



Vous cuisinez pour deux : divisez simplement les proportions par deux.



Vous surveillez votre ligne : diminuez un peu la quantité d'ananas et remplacez le jus d'ananas par du bouillon de volaille.

- Préparez la sauce : délayez la Maïzena avec le jus d'ananas, versez la sauce de soja et mélangez.
- Chauffez l'huile d'arachide sur feu vif. Faites-y revenir les oignons 1 minute, puis ajoutez le poulet et faites cuire 2 ou 3 minutes en remuant.
- Baissez le feu, poussez le poulet sur le côté et versez la sauce au centre, en tournant doucement. Laissez épaissir.
- Ajoutez l'ananas et mélangez bien. Réchauffez l'ensemble et servez aussitôt.



Pommes au caramel



4 personnes



15 min + 1 h de repos



4 min



4 pommes à cuire

Le jus de 1 citron

Huile de friture

Pour la pâte :

80g de farine

60g de Maïzena

½ sachet de levure chimique

1 jaune d'œuf

Pour le caramel :

200g de sucre en poudre

● Préparez la pâte. Mélangez le jaune d'œuf avec la farine, la Maïzena et la levure dans un saladier, puis versez 20 cl d'eau petit à petit, en remuant vivement jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse. Laissez reposer 1 heure à température ambiante.

● Pelez les pommes ; coupez-les en gros quartiers en retirant le cœur et les pépins. Arrosez-les aussitôt de jus de citron.

● Confectionnez le caramel juste avant de cuire les beignets ou en même temps. Mélangez 2 cuillerées à soupe d'eau et le sucre dans une casserole à fond épais ; portez doucement à ébullition, sans remuer. Laissez cuire jusqu'à ce que le caramel prenne une belle couleur blonde et retirez du feu. Préparez un saladier d'eau glacée.

● Faites chauffer l'huile de friture à 180 °C dans un wok ou une friteuse. Trempez rapidement les quartiers de pomme dans la pâte, puis plongez-les dans l'huile chaude par petites quantités. Laissez-les dorer en les retournant de temps en temps.

● Sortez les beignets au fur et à mesure de leur cuisson et égouttez-les sur du papier absorbant.

● Trempez-les un par un dans le caramel, puis, aussitôt après, dans l'eau glacée pour que celui-ci durcisse. Servez immédiatement.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : ne vous lancez que si vous êtes sûr de vous, car il faut un peu d'habitude. Si vous craignez de ne pas bien coordonner les opérations, faites d'abord cuire les beignets et, même s'ils ne sont plus vraiment très chauds, caramélisez-les dans un deuxième temps.



Vous cuisinez pour deux : cette recette un peu délicate est d'autant plus facile à réaliser si l'on n'est que deux : profitez-en !



Vous surveillez votre ligne : pâte à beignet et caramel ne font pas bon ménage avec les régimes ! Choisissez un autre dessert...





Vous surveillez

Riche en protéines végétales et en fibres, pauvre en graisses saturées, dépourvue de sucres simples, la cuisine chinoise est diététique par la nature des produits qu'elle utilise comme par ses modes de cuisson (wok, vapeur). L'obésité reste d'ailleurs exceptionnelle chez les Asiatiques qui se nourrissent de manière traditionnelle.

Boulettes de porc à la vapeur



4 personnes



30 min + 30 min de trempage



15 min



400g d'échine de porc assez maigre
20g de crevettes séchées
3 champignons chinois parfumés
1 blanc d'œuf
1 cuil. à café de Maïzena
1 cuil. à soupe de sauce de soja claire
1 cuil. à soupe de vin de riz
ou de xérès sec
1 cuil. à café d'huile de sésame
1 cuil. à soupe de ciboule finement hachée
1 cuil. à soupe d'huile d'arachide
Sel, poivre du moulin

- Faites tremper les crevettes pendant 30 minutes dans un bol d'eau chaude. Égouttez-les bien, puis hachez-les finement au couteau.
- Faites également tremper les champignons dans de l'eau tiède pendant 20 minutes. Égouttez-les, pressez-les entre vos doigts pour en extraire toute l'eau, puis retirez les pieds et hachez les chapeaux.
- Passez le porc au hachoir à grille fine. Mettez-le dans un saladier avec le hachis de crevettes, les champignons, la ciboule, la sauce de soja, l'huile de sésame, le vin de riz, la Maïzena et le blanc d'œuf. Salez, poivrez, puis malaxez l'ensemble à la spatule, jusqu'à l'obtention d'une farce parfaitement homogène.
- Humidifiez vos mains et façonnez des boulettes de la taille d'une grosse noix. Placez-les dans le panier légèrement huilé d'un cuit-vapeur et posez-les au-dessus de l'eau bouillante. Couvrez et laissez cuire une quinzaine de minutes.
- Servez chaud, sur un lit d'épinards cuits à l'eau, avec une sauce aigre-douce.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : ces boulettes peuvent être préparées à l'avance et réchauffées au dernier moment dans le panier du cuit-vapeur.



Vous cuisinez pour deux : vous pouvez servir froid et accompagner de légumes crus.



Vous avez des enfants : il n'y a aucune raison pour qu'ils n'aiment pas cette recette.

votre ligne





Consommé de bœuf à la coriandre

4 personnes

10 min

4 min



1,2l de bouillon de volaille
 300g de filet de bœuf
 100g de chou chinois
 1 cuil. à café de gingembre frais râpé
 1 petit piment finement haché
 2 cuil. à soupe de sauce de soja
 2 cuil. à soupe de vin de riz ou de xérès
 4 cuil. à soupe de coriandre grossièrement ciselée
 Sel, poivre du moulin

- Rincez le chou, égouttez-le bien et coupez-le en fines lanières.
- Essayez soigneusement le morceau de bœuf. Découpez-le en lamelles de 3 ou 4mm d'épaisseur.
- Sur feu doux, faites chauffer le bouillon avec le gingembre, le piment, la sauce de soja et le vin de riz. Aux premiers frémissements, ajoutez le chou et laissez mijoter 2 minutes.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : préparez le bouillon à l'avance et conservez les lamelles de bœuf au réfrigérateur, en les couvrant d'un film transparent. Plongez-les au dernier moment dans le liquide bouillant.



Vous cuisinez pour deux : ajoutez du vermicelle chinois et servez en plat unique pour un dîner léger devant la télévision.



Vous avez des enfants : supprimez le piment et éventuellement le gingembre. Ajoutez 100g de vermicelle chinois.

- Plongez les lamelles de bœuf dans le bouillon, faites reprendre l'ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire 1 minute. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement en sel et en poivre.
- Retirez du feu, ajoutez la coriandre et mélangez. Versez dans des bols et servez très chaud.





Poulet au poivron et à la ciboule



4 personnes



30 min + 1 h de repos



20 min



- 1 poulet fermier de 1,2 kg environ
- 1 petit poivron rouge coupé en lanières
- 1 brin de ciboule entier
- 2 cuil. à soupe de ciboule hachée
- 1 cuil. à soupe de gingembre râpé
- 1 cuil. à soupe d'huile de sésame
- 3 cuil. à soupe d'huile d'arachide
- 1 $\frac{1}{2}$ cuil. à café de sel

- Essuyez le poulet à l'intérieur et à l'extérieur. Frottez-le avec une demi-cuillerée à café de sel et laissez-le reposer 1 heure au réfrigérateur.
- Mettez le poivron et la ciboule hachée à tremper dans de l'eau glacée.
- Mettez le poulet dans une cocotte juste assez grande pour le contenir. Couvrez-le d'eau froide, ajoutez le reste du sel, le brin de ciboule entier et le gingembre; amenez à ébullition sur feu modéré.
- Baissez le feu et laissez cuire 10 minutes. Retournez le poulet et poursuivez la cuisson 10 minutes.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : prévoyez 2 poulets pour 8 à 12 personnes.



Vous cuisinez pour deux : si vous utilisez des blancs, faites-les cuire dans du bouillon de volaille et diminuez le temps de cuisson.



Vous avez des enfants : ne leur servez pas de ciboule ni de poivron.

Retirez la cocotte du feu et laissez refroidir le poulet dans le liquide de cuisson.

- Sortez le poulet de la cocotte, égouttez-le, puis épongez-le avec du papier absorbant. Avec un pinceau, badigeonnez-le d'huile de sésame.
- Désossez le poulet et coupez-le en cubes. Disposez-les dans un plat. Égouttez le poivron et la ciboule hachée. Répartissez-les sur le poulet.
- Faites chauffer l'huile d'arachide dans une petite casserole. Quand elle commence à fumer, arrosez-en le poulet. Servez à température ambiante.



Poêlée de légumes



4 personnes



20 min + 20 min de trempage



7 min



40g de champignons noirs séchés
 100g de pois gourmands
 100g de brocoli
 100g de chou-fleur
 1 poivron rouge
 100g de germes de soja
 1 gousse d'ail
 1 petit piment
 2 brins de ciboule
 1 noix de gingembre
 1 cuil. à café d'huile de sésame
 2 cuil. à soupe de cacahuètes concassées
 1 cuil. à soupe de coriandre ciselée
 1 cuil. à soupe d'huile d'arachide

Pour la sauce :

1 cuil. à café de Maïzena
 2 cuil. à soupe de bouillon de volaille (frais ou préparé à base de concentré)
 1 cuil. à soupe de sauce de soja claire
 1 cuil. à soupe de vin de riz ou de xérès sec

- Faites tremper les champignons pendant 20 minutes dans de l'eau tiède. Égouttez-les bien, puis ôtez la base et émincez-les.
- Pelez et hachez l'ail. Hachez très finement le piment, ainsi que la ciboule. Pelez et râpez le gingembre. Séparez les têtes de brocoli et de chou-fleur en tout petits bouquets. Ouvrez le poivron, retirez les graines et les filaments, puis détaillez-le en petits carrés.
- Préparez la sauce dans un bol : délayez la Maïzena dans le bouillon, puis ajoutez la sauce de soja et le vin de riz. Mélangez bien et mettez de côté.
- Faites chauffer l'huile d'arachide dans un wok sur feu vif. Quand elle commence à fumer, jetez-y l'ail, le piment, la ciboule et le gingembre; faites-les frire 30 secondes. Ajoutez tous les légumes et poursuivez la cuisson pendant 4 à 5 minutes, en secouant fréquemment le wok, jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres.
- Baissez le feu, versez la sauce sur les légumes et laissez cuire encore 1 ou 2 minutes, en remuant. Lorsque la sauce a un peu épaissi, retirez du feu, arrosez d'huile de sésame et mélangez. Transvasez dans un plat chaud. Parsemez de cacahuètes et de coriandre avant de servir.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : variez les légumes en fonction de vos goûts et de vos invités : cette poêlée peut se faire avec des épis de maïs nains, des pointes d'asperges, des petits champignons de Paris, des pousses de bambou, etc.



Vous cuisinez pour deux : prévoyez 150 à 200g de légumes variés par personne.



Vous avez des enfants : supprimez le piment, le gingembre et éventuellement la ciboule. ajoutez 1 cuillerée à café de sucre en poudre dans la sauce.





Légumes en salade aigre-douce

4 personnes

20min

3 min



100g de chou chinois
100g de pois gourmands
1 carotte
100g de concombre
1 cuil. à café de graines de sésame
Sel

Pour la sauce :

2 cuil. à soupe d'huile
Le jus de 1 citron vert
1 cuil. à soupe de nuoc-mâm
1 cuil. à soupe de sauce de soja claire
1 cuil. à soupe de sucre en poudre
2 petites gousses d'ail
1 petit morceau de piment

- Préparez la sauce. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Hachez finement le piment. Dans un bol, faites fondre le sucre dans le jus de citron en remuant doucement, puis ajoutez l'huile, le nuoc-mâm, la sauce de soja, l'ail, le piment et 1 cuillerée à soupe d'eau. Mélangez bien.
- Préparez les légumes. Pelez la carotte et le

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : conservez les légumes préparés au réfrigérateur et nappez-les de sauce juste avant de servir. Pour un repas plus festif, vous pouvez ajouter des pointes d'asperges.



Vous cuisinez pour deux : adaptez simplement les proportions à un tête-à-tête.



Vous avez des enfants : supprimez piment et gingembre.

concombre, puis détaillez-les en fins bâtonnets. Blanchissez-les séparément en les plongeant pendant 1 minute dans de l'eau bouillante, puis égouttez-les et laissez-les refroidir.

- Émincez le chou en fines lanières. Faites cuire les pois gourmands 2 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et laissez refroidir.
- Disposez joliment les légumes sur un plat. Au dernier moment, nappez-les de sauce et parsemez les graines de sésame en surface.





Salade de germes de soja



4 personnes



10 min + 2 h de marinade



30s



400g de germes de soja frais
2 gousses d'ail
1 petit piment
3 cuil. à soupe de vinaigre de riz
ou de vinaigre de vin blanc
3 cuil. à soupe de sauce de soja claire
2 cuil. à soupe de coriandre ciselée
Sel

- Mettez les germes de soja dans une grande passoire, rincez-les sous un robinet d'eau froide et laissez-les égoutter. Blanchissez-les en les plongeant 30 secondes dans une grande casserole d'eau bouillante légèrement salée; sortez-les rapidement, puis égouttez-les à nouveau. Laissez-les complètement refroidir.
- Pelez et écrasez les gousses d'ail. Hachez le piment aussi finement que possible.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : servez cette salade en entrée, telle que ou garnie de crevettes ou de chair de crabe.



Vous cuisinez pour deux : garnissez de blanc de poulet effiloché pour un plat principal.



Vous avez des enfants : supprimez le piment et ajoutez 1 cuillère à café de sucre en poudre à la marinade.

- Versez le vinaigre et la sauce de soja dans un saladier. Ajoutez les germes de soja, le piment, l'ail et la moitié de la coriandre, puis mélangez bien. Couvrez avec un film transparent, mettez au réfrigérateur et laissez mariner pendant 2 heures.
- Pour servir, transvasez la salade sur un plat froid, en l'égouttant bien. Parsemez le reste de la coriandre en surface.



Poulet ivre



4 personnes



10 min + 2 h de repos + 48 h de marinade



40 min



1 poulet fermier de 1,2 kg environ
 40cl de vin de riz ou de xérès sec
 50cl de bouillon de volaille
 (frais ou préparé à base de concentré)
 2 lamelles de gingembre frais
 1 brin de ciboule
 Sel, poivre du moulin

● Essuyez soigneusement le poulet à l'intérieur et à l'extérieur avec du papier absorbant. Mettez-le dans un plat, frottez-le de sel et de poivre, et laissez-le reposer 2 heures au réfrigérateur.

● Arrosez le poulet avec la moitié du vin de riz. Retournez-le plusieurs fois pour bien l'en imprégner, couvrez et laissez mariner 24 heures au frais.

● Égouttez le poulet. Versez le bouillon et la marinade dans la partie inférieure d'un cuit-vapeur. Écrasez le gingembre avec le plat de la lame d'un couteau. Ajoutez-le au bouillon, ainsi que la ciboule, et portez à ébullition.

● Posez le poulet dans le panier du cuit-vapeur, au-dessus du liquide bouillant, couvrez et faites cuire 35 à 40 minutes. Veillez à ce que l'évaporation ne

soit pas trop importante, de façon qu'il reste environ la moitié du liquide en fin de cuisson : rajoutez éventuellement un peu d'eau de temps en temps.

● Sortez le poulet, laissez-le refroidir et coupez-le en morceaux : fendez-le en deux, séparez les ailes et les pilons, puis coupez chaque blanc et chaque morceau en trois, à l'aide d'un couperet ou d'une cisaille à volaille. Disposez dans un plat.

● Filtrez le bouillon de cuisson à travers une passoire fine. Mélangez-le au reste du vin de riz et arrosez-en le poulet.

● Couvrez d'un film transparent et remettez au réfrigérateur pendant 24 heures. Servez froid.

Sur mesure !



***Vous aimez recevoir :** ce poulet qui se mange froid est idéal à préparer à l'avance. Si vous êtes très nombreux, faites cuire 2 poulets l'un après l'autre.*



***Vous cuisinez pour deux :** adoptez cette préparation pour des cuisses de poulet ou des coquelets.*



***Vous avez des enfants :** supprimez la seconde partie de la marinade : le vin qui a servi à la première aura perdu tout son alcool. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de sucre en poudre à la première marinade.*





Salade de poulet à la moutarde

4 personnes

15min

20min



2 cuisses de poulet
1 petit concombre
50cl de bouillon de volaille
(frais ou préparé à base de concentré)
1 cuil. à soupe de graines de sésame

Pour la sauce :

1 cuil. à soupe de moutarde
1 cuil. à soupe de sauce de soja claire
1 cuil. à soupe de vinaigre de riz
ou de vin blanc
1 cuil. à soupe d'huile de sésame

● Essayez bien les cuisses de poulet. Mettez-les dans une casserole, couvrez-les de bouillon et faites-les cuire 15 à 20 minutes à petits frémissements, jusqu'à ce que la chair se détache bien des os. Laissez refroidir dans le liquide de cuisson.

● Pendant ce temps, essayez bien le concombre. Coupez les extrémités, puis fendez-le en deux dans la longueur. Retirez les graines à l'aide d'une petite cuillère et détaillez-le en fins bâtonnets.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : servez cette salade en hors-d'œuvre, avec d'autres entrées froides.



Vous cuisinez pour deux : cette salade peut être réalisée aussi facilement avec une seule cuisse de poulet.



Vous avez des enfants : utilisez une moutarde douce ou mettez-en un peu moins et ajoutez 2 cuillerées à café de sucre en poudre à la sauce.

● Sortez les cuisses de poulet du bouillon et égouttez-les bien. Détachez la viande des os et coupez-la en fines lanières.

● Préparez la sauce dans un saladier en commençant par délayer la moutarde dans le vinaigre, puis en versant la sauce de soja et l'huile de sésame. Ajoutez le poulet et le concombre et remuez bien. Parsemez les graines de sésame et servez bien frais.





Salade de vermicelles chinois



4 personnes



15 min + 10 min de trempage



60g de vermicelle chinois

1 carotte moyenne

1 tronçon de concombre de 5 cm de long

2 cuil. à soupe de coriandre ciselée

Pour la sauce :

1 petit morceau de piment finement haché

2 cuil. à soupe de jus de citron vert

1 cuil. à soupe de sauce de soja claire

1 cuil. à café de nuoc-mâm

1 cuil. à café de vinaigre de riz

1 cuil. à café d'huile de sésame

● Mettez le vermicelle à tremper dans un saladier d'eau tiède pendant environ 10 minutes pour le ramollir, puis égouttez-le soigneusement et coupez-le en tronçons de 10 cm de long.

● Mélangez tous les ingrédients de la sauce dans un bol et laissez en attente.

● Pelez, lavez et séchez la carotte. Râpez-la avec

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : servez cette salade en début de repas, pour accompagner d'autres entrées comme des pâtés impériaux.



Vous cuisinez pour deux : servez avec des crevettes.



Vous avez des enfants : supprimez le piment et ajoutez 1 cuillerée à café de sucre en poudre dans la sauce.

une grosse grille ou détaillez-la en fins bâtonnets. Essuyez bien le concombre, coupez-le en deux dans la longueur, retirez les graines avec une petite cuillère, puis coupez-le également en fins bâtonnets, sans enlever la peau.

● Mélangez le vermicelle, les légumes et la coriandre dans un plat creux, versez la sauce et remuez délicatement au moment de servir.



Poulet à la vapeur

4 personnes

30 min + 30 min de trempage + 15 min de marinade

20 min



1 poulet fermier de 1,200kg environ,
ou 600g de blanc de poulet avec la peau
2 feuilles de lotus séchées
2 cuil. à soupe de champignons
des bois séchés
2 rondelles de gingembre frais
finement émincées
1 cuil. à café de Maïzena
1 cuil. à soupe de nuoc-mâm
1 cuil. à soupe de vin de riz ou de xérès
Sel

- Faites tremper les feuilles de lotus et les champignons séparément, dans deux bols d'eau chaude, pendant 30 minutes.
- Désossez le poulet et coupez-le en morceaux de la taille d'une grosse bouchée. Mettez-le dans un plat, puis arrosez-le de nuoc-mâm et de vin de riz. Salez et laissez mariner une quinzaine de minutes.
- Saupoudrez le poulet de Maïzena, ajoutez le gingembre et mélangez bien.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : ne faites pas cuire de trop grandes quantités à la fois : l'idéal est d'étaler le poulet sur une seule couche pour que la chaleur se répartisse bien. Procédez en plusieurs fois et réchauffez au micro-ondes.



Vous cuisinez pour deux : vous pouvez préparer des coquelets ou des caillies de la même manière. S'ils sont gros, coupez-les en deux dans la longueur.



Vous avez des enfants : ajoutez 1 cuillerée à café de sucre en poudre à la marinade.

- Égouttez les champignons et recoupez les plus gros. Égouttez les feuilles de lotus, puis étalez-les sur un plat supportant la chaleur.
- Disposez les morceaux de poulet sur les feuilles de lotus, répartissez les champignons autour et placez le plat dans le panier d'un cuit-vapeur, au-dessus de l'eau bouillante. Couvrez et laissez cuire 15 à 20 minutes. Servez chaud.





Huîtres à la vapeur



4 personnes



20min



5 min



- 16 huîtres creuses
- 2 cuil. à café de haricots noirs fermentés
- ½ cuil. à café de gingembre
- ½ petit piment fort
- 1 cuil. à café d'huile de sésame
- 3 cuil. à soupe d'huile d'arachide
- 1 cuil. à soupe de coriandre ciselée

● Ouvrez les huîtres et retirez les valves supérieures des coquilles. Laissez la chair dans la partie creuse. Disposez-les sur de grandes assiettes supportant la chaleur.

● Pelez et hachez le gingembre. Hachez finement le piment.

● Rincez soigneusement et égouttez les haricots noirs. Mélangez-les dans un bol avec le piment, le gingembre et l'huile de sésame.

● Faites chauffer l'huile d'arachide dans une petite casserole. Quand elle commence à fumer, versez-la sur les haricots et mélangez.

● Posez une assiette d'huîtres dans le panier d'un

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : ouvrez les huîtres et préparez la sauce à l'avance : il ne vous restera que la cuisson et le service au dernier moment



Vous cuisinez pour deux : faites ouvrir les huîtres directement à la vapeur après les avoir bien rincées. Vous devrez retirer les couvercles au dernier moment, mais, si vous n'êtes que deux, cette formule vous dispensera de l'ouverture des huîtres.



Vous avez des enfants : les petits enfants aiment rarement les huîtres ; si les vôtres les apprécient, évitez seulement la sauce, qui est assez relevée.

cuit-vapeur, placez-le au-dessus de l'eau bouillante et couvrez. Faites cuire pendant environ 5 minutes. Réservez au chaud.

● Pour servir, versez 1 cuillerée de sauce sur chaque huître et parsemez un peu de coriandre. Mettez la deuxième assiette d'huîtres à cuire quand la première est terminée.



Fruits exotiques au miel et au gingembre



4 personnes



30 min + 2 h de macération



1 grosse mangue bien mûre
 1/2 petit ananas frais
 2 kiwis
 1 carambole
 1 cuil. à soupe de miel liquide
 2 cuil. à soupe de sirop de gingembre
 2 cuil. à soupe de vin de riz
 1 cuil. à café de gingembre confit finement haché
 1/2 cuil. à soupe de zeste de citron vert finement râpé
 Le jus de 1 citron vert

- Pelez la mangue. Prélevez les deux moitiés de pulpe en faisant glisser le couteau le long du noyau et détaillez la chair en dés. Épluchez l'ananas, enlevez les yeux et coupez-le en quartiers; retirez la partie dure et fibreuse du cœur, puis recoupez-le en petites tranches. Pelez les kiwis; coupez-les en tranches. Coupez la carambole en tranches.
- Chauffez le miel et le sirop de gingembre dans une petite casserole, en remuant doucement. Ajoutez le vin de riz et le gingembre confit, mélangez bien et laissez refroidir.

- Réunissez les fruits dans un saladier, arrosez-les du mélange précédent et remuez délicatement. Couvrez et laissez macérer 2 heures au frais.
- Disposez les fruits dans une grande coupe ou des coupelles individuelles. Arrosez-les de jus de citron vert et parsemez le zeste de citron râpé en surface.
- Servez très frais.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir :

vous pouvez ajouter d'autres fruits, tels que des litchis.



Vous cuisinez pour deux :

accompagnez de petits gâteaux au sésame.



Vous avez des enfants : confectionnez un sirop plus simple, à base uniquement de miel et de jus de citron.



Tableau des recettes

RECETTES	PERS.	PRÉPARATION	CUISSON	COÛT	PAGE
Entrées					
Boulettes de crevettes	4	30 min	3 min	€€€	63
Boulettes de porc à la vapeur	4	30 min + 30 min de trempage	15 min	€	74
Coquilles Saint-Jacques sautées	2	5 min + 45 min de trempage	45 min	€€	46
Crevettes à la sauce pimentée	2	20 min	5 min	€€	50
Huîtres à la vapeur	4	20 min	5 min	€€€	89
Pâtés impériaux	4	1 h + 20 min de trempage	4 min	€€	56
Petits pains vapeur fourrés à la viande	4	45 min + 1 h de repos	20 min	€	60
Raviolis au porc à la vapeur	2	30 min	20 min	€	38
Toasts aux crevettes	2	20 min	5 min	€	39
Soupes					
Consommé de bœuf à la coriandre	4	10 min	4 min	€€	76
Soupe aux œufs	4	5 min	10 min	€	58
Soupe de vermicelle au porc et au poulet	8	30 min + 20 min de trempage	5 min	€€	18
Salades					
Légumes en salade aigre-douce	4	20 min	3 min	€	80
Salade de germes de soja	4	10 min + 2 h de marinade	30 s	€	81
Salade de poulet à la moutarde	4	15 min	20 min	€	84
Salade de vermicelles chinois	4	15 min + 10 min de trempage		€	85
Plats					
Agneau au miel	4	10 min	3 min	€€	70
Bar à la cantonaise	4	20 min + 20 min de trempage + 1 h de marinade	20 min	€€€	86
Bœuf au cinq-épices	8	10 min	30 h + 12 h de réfrig.	€€	20
Bœuf aux oignons	8	20 min	5 min	€€	33
Bœuf sauté à l'orange	2	10 min + 1 h de marinade	4 min	€€	48
Cabillaud sauté aux petits pois	4	10 min + 15 min de marinade	5 min	€€	66
Cailles au piment	2	10 min + 1 h de marinade	20 min	€€	42
Canard rôti à la cantonaise	8	30 min + 12 h de séchage	1 h 30	€€	30

RECETTES		PERS.	PRÉPARATION	CUISSON	COÛT	PAGE
Daube de bœuf à la pékinoise	8		30 min	3 h	€€	28
Filet de porc rôtis à la cantonaise	2		10 min + 2 h de marinade	20 min	€	43
Fondue chinoise	8		30 min		€€€	21
Lotte au vin de riz	2		15 min + 30 min de trempage + 20 min de marinade	6 min	€€	40
Marmite de la mer	8		30 min + 30 min de marinade	10 min	€€€	24
Nouilles sautées au porc et aux crevettes	8		30 min	10 min	€€	25
Nouilles sautées au poulet	4		20 min	4 min	€	67
Omelette aux crevettes	4		10 min + 20 min de trempage	5 min	€€	59
Papillotes de poisson	2		30 min + 15 min de marinade	3 min	€	51
Pigeon au cinq-parfums	2		5 min	40 min	€€	47
Porc à la sauce aigre-douce	4		40 min	20 min	€€	68
Porc à la sichuanaise	8		20 min + 30 min de marinade	8 min	€€	26
Poulet à la vapeur	4		30 min + 30 min de trempage + 15 min de marinade	20 min	€	88
Poulet au poivron et à la ciboule	4		30 min + 1 h de repos	20 min	€	77
Poulet en papillotes	2		20 min + 2 h de marinade	3 min	€	44
Poulet en satin noir	8		10 min	45 min + 4 h de réfrig.	€	29
Poulet frit	4		30 min + 3 h 30 de repos	20 min	€	64
Poulet ivre	4		10 min + 2 h de repos + 48 h de marinade	40 min	€	82
Poulet sauté à l'ananas	4		20 min	6 min	€	71
Riz aux huit trésors	8		30 min + 3 h de trempage	20 min	€€	22
Têtes de lion	2		20 min	1 h 30	€	36
Travers de porc aux haricots noirs	8		20 min	1 h 10	€	32
Légumes d'accompagnement						
Poêlée de légumes	4		20 min + 20 min de trempage	7 min	€	78
Riz cantonnais	4		20 min	6 min	€	62
Desserts						
Boules de coco	2		20 min	10 min	€	52
Fruits exotiques au miel et au gingembre	4		30 min + 2 h de macération		€€	90
Galette à la pâte de haricots rouges	8		10 min	4 min	€	34
Pommes au caramel	4		15 min + 1 h de repos	4 min	€	72

Carnet d'adresses

En plus des rayons spécialisés des grandes surfaces et grands magasins, voici une sélection de boutiques et de sites.

PARIS

Phy Long Boutique
(produits exotiques)
4 rue Lobineau (6^e)
01 43 29 95 64

Kawa
(thés chinois)
3 place de la Bataille
de Stalingrad (10^e)
01 40 38 69 88

Tang Frères
(supermarché exotique)
48 avenue d'Ivry (13^e)
01 47 70 80 00

Wing Seng
(produits exotiques)
2 rue Rébeval (19^e)
01 48 03 11 91

Au Bon Marché d'Asie
(produits asiatiques)
173 rue des Pyrénées (20^e)
01 43 78 03 90

RÉGION PARISIENNE

Peninsula
(gastronomie,
produits exotiques)
12 place Etienne Marcel
78180 Montigny-le-Bretonneux
01 30 44 17 47

Tropique Store
(alimentation générale)
147 allée du Forum
92100 Boulogne
01 46 21 12 28

PROVINCE

Asia
(produits exotiques)
10 rue Henri Fiocca
13001 Marseille
01 91 91 73 13

Au Coin Exotique
(épicerie fine)
64 rue Riquet
31000 Toulouse
05 61 63 00 15

Wei Sin
(produits exotiques)
45 avenue Georges
Clemenceau
34000 Montpellier
04 67 06 92 43

Asia Palace
(traiteur produits exotiques)
29 rue Saint-Malo
35000 Rennes
02 99 63 33 08

Saïgon Store
(gastronomie exotique)
5 rue de Turenne
38000 Grenoble
04 76 46 18 64

Aux Bonnes Épices
(produits exotiques, épices)
44 place de la Nlle Aventure
59000 Lille
03 20 42 89 81

Le Minh
(produits exotiques)
112 bis rue Jules Guesde
59000 Lille
03 20 30 97 40

Thailong
(produits exotiques)
15 rue Lafayette
67000 Strasbourg
03 88 40 12 20

Madras Bazar
(alimentation exotique)
5 rue Sébastien Gryphe
69007 Lyon
04 72 73 20 14

Levan Gérard
(gastronomie,
produits exotiques)
Place Charles de Gaulle
86000 Poitiers
05 49 60 05 48

SITES WEB

*Cuisine Chinoise
et d'Extrême Orient*
Cuisine chinoise, denrées
exotiques, techniques
culinaires.
www.asiaflash.com/cuisine

*Centre Culturel de Chine
à Paris*
Découvrez les différentes
sortes de cuisine qu'offre
la Chine, ainsi que tous
les thés chinois issus
de traditions très diverses.
www.cccparis.org

Dans la même collection

- barbecue
- cuisine antillaise
- cuisine italienne
- desserts
- salades

Géraldine Sauvage remercie la « Ralovey team ETMR »
ainsi que Cristiane Crop pour sa collaboration active.

Éditions Solar

Direction : Dominique Raynal

Responsable éditoriale : Véronique Chanson

Secrétaire éditoriale : Delphine Depras

www.solar.tm.fr

Éditions Femme Actuelle

Direction éditoriale : Maryse Bonnet

Direction Développement : Dominique Fleurmont, Pierre-Olivier Bonfillon

www.femmeactuelle.fr

© 2005, Éditions Solar, Paris

© 2005, Éditions Prisma Presse, Paris

ISBN : 2-263-03848-5

Code éditeur : S03848

Dépôt légal : avril 2005

Photogravure et mise en page : Nord Compo, Villeneuve-d'Ascq

Imprimé par Graficas Estella en Espagne