



L. et M. Landra

*la* **Cuisine**  
**CHINOISE**

*Plus de 100 recettes cantonaises,  
pékinoises ou de Shanghai...*



EDITIONS DE VECCHI

L. et M. Landra



# LA CUISINE *CHINOISE*

ÉDITIONS DE VECCHI S.A.  
52, rue Montmartre  
75002 PARIS





Malgré l'attention portée à la rédaction de cet ouvrage, l'auteur ou son éditeur ne peuvent assumer une quelconque responsabilité du fait des informations proposées (formules, recettes, techniques, etc.) dans le texte. Il est conseillé, selon les problèmes spécifiques – et souvent uniques – de chaque lecteur, de prendre l'avis de personnes qualifiées pour obtenir les renseignements les plus complets, les plus précis et les plus actuels possible.

### **Avertissement**

L'orthographe des mots peut varier en fonction des méthodes de transcription. Ainsi les produits que vous trouverez dans le commerce ne seront pas toujours écrits de la même manière d'un endroit à l'autre. Exemple : le mot *chao tzu* peut s'écrire *zao tsu* ou *shau zhu*.

*Les recettes des pages 35 en haut, 47 en bas, 62, 65, 68, 76 en haut et en bas, 87, 97, 103 en haut et 106 en haut ont été aimablement fournies par Aprifel ; celle de la page 45 par Interfel.*

*Photos de couverture : en haut © B. Semeteys/L'Eau à la bouche ; en bas © M. Roulier/L'Eau à la bouche*

*Traduction de Nathalie Rossi*

© 2002 Éditions De Vecchi S.A. - Paris

© 2004 Nouvelle édition - Éditions De Vecchi S.A. - Paris

Imprimé en Italie

La loi du 11 mars 1957 n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (alinéa 1<sup>er</sup> de l'article 40).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

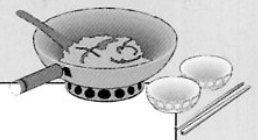




# SOMMAIRE

Introduction	7
LEÇON I	
Brefs aperçus historiques	8
LEÇON II	
Apprendre à connaître la cuisine des différentes régions	10
LEÇON III	
Us et coutumes chinois	12
LEÇON IV	
Comment utiliser les différents ustensiles et équipements	14
LEÇON V	
Plats typiques et goûts occidentaux	17
LEÇON VI	
Méthodes de cuisson	20
LEÇON VII	
Comment préparer les crêpes, les rouleaux et les raviolis	22
LEÇON VIII	
Savoir identifier les ingrédients	24
RECETTES	27





# INTRODUCTION

La cuisine chinoise peut être définie comme un art raffiné très ancien, car, en Chine, les plaisirs de la table trouvent leurs origines dans des temps reculés. La préparation soignée des mets a fait de la gastronomie chinoise l'une des plus grandes du monde.

La variété des ingrédients et des méthodes de cuisson témoigne clairement de l'évolution de cette civilisation en matière de style.

La préparation des aliments, la taille des légumes et des viandes se basent sur des connaissances techniques exactes et sont également dictées par des motifs pratiques liés à la gestuelle : il faut pouvoir manger à l'aide de baguettes. La lenteur des mouvements est ici synonyme de noblesse.

La phase qui apporte le plus de satisfaction n'est pas tant celle de l'exécution que celle de la préparation, lente et laborieuse, qui allie exotisme, dosages savants, proportions et associations minutieuses à l'originalité des différents éléments.

Dans la cuisine chinoise, tout est prédisposé avec précision et exactitude, avec le soin méticuleux provenant d'une expérience millénaire.

La présentation des plats est une harmonie de formes et de couleurs, de parfums et de saveurs, dans une alternance difficile à égaler. Cette cuisine sait offrir des plats réalisés avec des ingrédients qui se complètent si heureusement que chaque plat atteint, au travers du contraste des saveurs et des parfums, l'équilibre et la sophistication. La préparation de la table, surtout pour les repas les plus importants, est laborieuse et obéit à des canons esthétiques bien précis. On choisit les bols suivant leur forme et leur couleur. Les assiettes et les plats doivent s'associer aux mets qu'ils contiennent, de façon à obtenir un tout harmonieux, qui sollicite les différents sens liés à la dégustation de la nourriture, y compris les émotions visuelles qu'un plat peut apporter.

Les hors-d'œuvre froids tiennent une grande place dans la cuisine chinoise. Ils sont assez difficiles à décrire mais très agréables à regarder car ils prennent la forme de dragons, de paons et d'autres animaux, devant lesquels on ne peut s'empêcher de penser qu'il a fallu une patience tout asiatique pour les façonner !

Cuisiner chinois implique naturellement l'usage de produits souvent inconnus, qui peuvent paraître étranges au premier abord, mais une fois qu'on a appris à doser la saveur incomparable du soja ou le délicat parfum du gingembre, on découvre des saveurs qu'on a ensuite envie de mêler à celles des plats quotidiens.





# LEÇON I

## BREFS APERÇUS HISTORIQUES

Chaque cuisine raconte l'histoire de son pays, de son passé, de son peuple.

Il en va ainsi de la Chine, où la gastronomie fait partie intégrante de la culture, de l'art et de la pensée, en relation étroite avec la philosophie et la religion.

La culture de cette vaste nation asiatique plonge ses racines dans des temps très anciens. Trois mille ans avant notre ère, on y écrivait déjà à propos de cuisine, on élaborait des recettes, on choisissait des plats particuliers destinés aux cérémonies religieuses, à des événements ou à des commémorations de personnages célèbres.

Il existe des pièces archéologiques qui attestent de l'existence de registres tenus dès l'époque de la dynastie Zhou, au XI<sup>e</sup> siècle avant notre ère.

La phrase *ko p'eng*, enregistrée à cette époque, indique que la méthode « faire frire en remuant » était déjà utilisée dans les cuisines familiales ; la même chose vaut pour de nombreuses saveurs communes comme la sauce de soja, le poivre et la cannelle.

Au VI<sup>e</sup> siècle avant notre ère, le philosophe Lao-tseu se servait d'exemples tirés de la gastronomie pour illustrer le concept de bon gouvernement.

La littérature chinoise est riche d'exemples de poésie qui traitent de l'art de la préparation de la nourriture et de la façon de la déguster.

Au fil des siècles, la cuisine chinoise a continué son itinéraire grandiose jusqu'au sommet, qu'elle a atteint sous la dynastie Song (960 -1127), lorsque empereurs et dignitaires donnaient, sans craindre le gaspillage, de fastueux banquets.

En l'an 628 de notre ère, l'empereur Tang Taizong (Li Shimin) lança la mode des sauterelles frites en guise d'amuse-gueule, afin de démontrer à la population que les invasions périodiques de ces insectes, semeurs de famine et de misère, n'étaient pas un signe de la colère des cieux mais un événement naturel et que l'homme pouvait donc sans danger s'en nourrir, tirant ainsi un bienfait d'une catastrophe.

Dans les livres de cuisine chinoise, on trouve des descriptions agrémentées de considérations, de références et de renvois au sens de l'esthétisme, à la gentillesse et à la beauté de la nature, qui ont enrichi les recettes originales et ont





donné vie à une littérature riche en légendes et anecdotes. Dans le célèbre roman du xvii<sup>e</sup> siècle, *Le Rêve dans le pavillon rouge*, la noble Feng-Chieh explique à la paysanne Liu, une parente pauvre et simple, l'art de cuire les aubergines.

Liée à un milieu, à des conditions sociales et culturelles précises, la cuisine chinoise est le fruit de recherches millénaires visant à rendre comestible tout ce qui peut être digéré. Son évolution a influencé les cuisines des pays orientaux limitrophes.

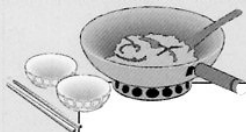
Avec le temps, l'Amérique et l'Occident ont connu à leur tour l'influence chinoise.

Vers la fin du xix<sup>e</sup> siècle, les provinces méridionales de la Chine, les plus touchées par la guerre et les calamités, virent partir les premiers émigrants en quête d'un meilleur sort. Arrivés dans des villes comme San Francisco, Londres et Melbourne, ils formèrent des communautés souvent prospères. Les recettes traditionnelles furent alors modifiées pour les adapter au goût local, devenant parfois de véritables aberrations.

De même, à Pékin, en 1912, sous la présidence du général Yuan Shikai qui voulait obtenir des prêts des puissances occidentales, des banquets somptueux mais ignominieux étaient organisés pour les diplomates étrangers, comme en témoigne Daniel Varé, chargé d'affaires à Pékin de 1914 à 1919, dans son livre de souvenirs *Le Diplomate souriant*.

Aujourd'hui, les restaurants chinois abondent en France, source de toutes sortes de délices : mille petits plats, mille sauces et une ronde de saveurs insolites. S'ils souhaitent conduire le palais à la recherche de sensations raffinées, on y retrouve aussi l'ingéniosité paysanne qui fait de nécessité vertu.





# LEÇON II

## APPRENDRE À CONNAÎTRE LA CUISINE DES DIFFÉRENTES RÉGIONS

De par la grandeur du pays, les différentes régions qui le composent, l'antique tradition gastronomique, la Chine peut se vanter d'une cuisine très variée et riche.

Elle présente en effet une multitude de styles, qui proviennent des différentes habitudes variant suivant les régions, dans les ingrédients autant que dans les méthodes de cuisson.

La viande de porc et les œufs sont des caractéristiques communes à toutes les régions, mais chacune d'entre elles possède ses spécialités, basées sur des traditions antiques, mais aussi sur la disponibilité des différents ingrédients.

À grands traits, on peut séparer la cuisine chinoise en cinq styles principaux, qui correspondent à peu près aux cinq grandes zones géographiques du pays : septentrionale, orientale, occidentale, centrale et méridionale.

- **Le style du Nord, ou de Pékin**, est austère, presque rigide. La cuisine comprend de la viande, surtout celle de porc, cuisinée simplement à la mode *kao* (rôtie, au four ou grillée) qui est celle qui demande la cuisson la plus longue. Les pâtes à base de différentes farines, à l'exception de la pâte de riz, le pain de farine de froment, une bouillie de millet sont également des éléments importants qui constituent l'un des plats de base de la cuisine quotidienne ; la volaille et les légumes, peu nombreux et parmi lesquels le chou tient la première place, sont moins présents dans cette région. Les condiments sont également assez peu nombreux : ail, oignon, sauce de soja, vin de riz (*jiu*) pour les marinades et les sauces ; l'usage du piment est très faible. Le plat le plus connu de cette région est le canard laqué, qui est souvent accompagné de nouilles et de marmelade de haricots.

- **Le style de l'Est, ou de Shanghai** est basé sur la consommation de poissons et de fruits de mer ; en accompagnement, on utilise le riz bouilli ou le *juk*, une sorte de purée de riz. Le condiment le plus utilisé est la sauce de soja ; les plats sont savoureux et assaisonnés, mais pas trop piquants. Les légumes sont





très utilisés, servis en accompagnement dans presque tous les repas. Différentes méthodes de cuisson sont utilisées : à la vapeur, à la braise, sauté à la poêle ou en friture. C'est une cuisine savoureuse et nourrissante : les plats phares sont représentés par une série de raviolis cuits à la vapeur, des boulettes de viande et des nouilles à la farine de froment. Le plat le plus renommé est la soupe de nids d'hirondelle.

- Le **style de l'Ouest (Sichuan)** se caractérise par ses épices. La région elle-même donne son nom à un type de poivre noir particulier. Les aliments sont aromatisés, quelquefois piquants et les champignons sont très utilisés.

- Le **style du Centre (Yunnan)** est particulièrement piquant. La cuisine de cette région est dense et chargée, on y fait usage de différents poivres, de piment, d'ail, d'oignon et de gingembre. Elle abonde en spécialités car elle peut compter sur une grande variété de produits locaux. Le poisson ne manque pas, généralement séché.

- Le **style du Sud, ou de Canton**, est le plus célèbre et le plus connu en Occident. On le préfère généralement car c'est une cuisine moins complexe et peut-être plus variée, la partie méridionale de la Chine étant une région subtropicale, très riche en poissons et crustacés mais aussi en légumes et en fruits. Le riz tient le rôle principal dans cette cuisine, suivi de près par les soupes qui occupent une place importante : la plus connue est celle aux ailerons de requin. Les aliments ont des saveurs délicates, obtenues avec des condiments légers et ils sont accompagnés de sauces liquides et transparentes et de légumes croquants. La viande n'est pas beaucoup utilisée, en particulier celle de porc, et on lui préfère le poisson et les crustacés. La méthode de cuisson privilégiée est le *chao*, qui consiste à faire frire en mélangeant continuellement les différents ingrédients dans un *wok*, avec très peu d'huile et à feu vif. La cuisine *chao* est très rapide et tout doit donc être finement coupé pour que la cuisson soit complète.

À ces différents styles, on peut ajouter le style officiel, utilisé dans les banquets formels, appelé « mandarin ».

Il consiste en un choix de plats considérés comme les plus représentatifs, ou raffinés, tirés de l'ensemble des cuisines régionales.





# LEÇON III

## US ET COUTUMES CHINOIS

Nous mesurons surtout les usages différents des Chinois à table quand il s'agit de servir le repas.

**Le repas chinois a une structure horizontale**, car les plats sont servis en même temps, de façon que la table présente au même moment tout un assortiment d'aliments.

Notre repas est au contraire vertical, car le menu se décompose suivant une suite de plats ordonnés en plusieurs temps ; on passe des hors-d'œuvre à l'entrée, puis au plat principal, pour finir par le fromage et le dessert. En Chine, le **repas familial** comporte une seule série de plats, environ sept ou huit, voire plus, en quantité limitée, associés suivant des critères d'équilibre et d'harmonie.

C'est-à-dire qu'un plat croquant est associé à un plat en sauce ; un plat aigre à une saveur sucrée, un piquant à un goût plus délicat.

On commence par les plats froids, qui sont disposés ensemble sur un plateau tournant : le convive se sert en prenant une bouchée à chaque fois dans l'un des plats, qu'il trempe dans l'une des nombreuses sauces disponibles dans les petits bols disposés sur la table, et qu'il porte ensuite directement à la bouche.

Une autre série de plats chauds, accompagnés de riz peut suivre, à base de viande, de poisson ou de légumes. Une série de desserts est servie ensuite, disposés dans de petites assiettes placées au milieu de la table ; à la fin du repas, un bouillon ou une soupe est finalement proposé.

Un **repas officiel**, ou important, comporte de nombreux plats et peut être considéré comme une suite de petits repas autonomes, toujours associés en respectant un principe d'harmonie, tant à l'intérieur de chaque repas que dans leur succession. Dans ce cas, l'étiquette est rigide et complexe : les plats peuvent dépasser la trentaine.

Les plats froids, au moins douze, sont disposés en cercle sur la table, de façon esthétique, et ils y restent jusqu'à la fin du repas. Au fur et à mesure que le repas se déroule, ils sont déplacés vers le centre de la table pour faire de la place aux plats principaux.



Les plats froids peuvent être constitués en partie de fruits confits, frais ou secs, de légumes aigres-doux, d'œufs, d'abats et de jambon.

Sont ensuite servis huit plats principaux, parmi lesquels on place en général certains plats traditionnels célèbres comme la soupe aux ailerons de requin, le canard laqué, garnis de riz ou d'autres petits plats d'accompagnement.

Le repas peut être très long et durer des heures.

Le maître de maison commence par porter des toasts à ses invités, ponctués de *kampai* (notre « tchin-tchin ») pour les inviter à boire. L'hôte important répond en invitant à son tour l'ensemble des convives à trinquer en l'honneur du maître de maison.

Pendant le repas, on sert du thé vert bien chaud.

À la fin du repas, on trinque à nouveau en l'honneur du maître de maison afin de le remercier.

À table, le sujet de conversation tourne autour des plats servis, de leur nom, toujours lourd de significations et de symboles, de leur histoire et de leur tradition.

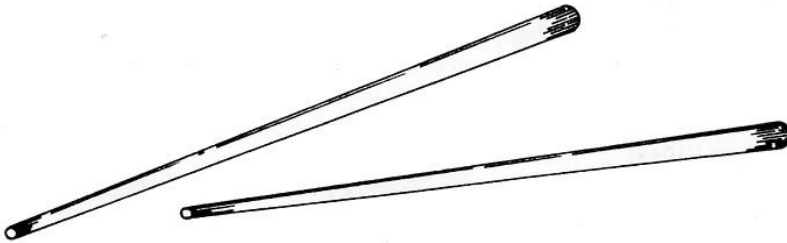
Le couteau n'apparaît jamais sur les tables chinoises.

Chaque plat est à disposition de tous les invités, qui se servent directement avec leurs baguettes.

La table est le plus souvent ronde, et la nappe de couleur unie ; le nombre d'invités doit être pair. Il ne doit jamais y avoir de fleurs sur la table et on ne doit pas en offrir à la maîtresse de maison.

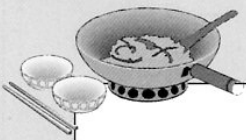
Les baguettes ne doivent jamais être posées en appui sur l'assiette, mais sur la nappe ou les porte-baguettes adaptés : laisser ses baguettes plantées dans le bol de riz est un signe d'hostilité envers le maître de maison.

Contrairement aux habitudes occidentales, il est de bon ton d'être très bruyant à table, pour montrer à son hôte la gratitude qu'on éprouve à goûter la cuisine qu'il a préparée.



baguettes





# LEÇON IV

## COMMENT UTILISER LES DIFFÉRENTS USTENSILES ET ÉQUIPEMENTS

Les ustensiles utilisés pour la cuisine chinoise peuvent être remplacés par ceux que nous utilisons d'habitude, car tous les ustensiles chinois peuvent trouver un équivalent dans nos cuisines, à l'exception du wok et des paniers en bambou pour la cuisson à la vapeur.

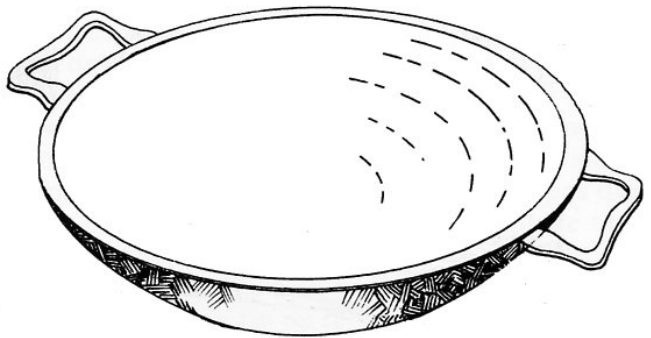
D'autres ustensiles caractéristiques de l'art culinaire chinois sont le couteau chinois, la louche à grille, la cuillère en bois et les baguettes.

On trouve facilement ces ustensiles en France, dans les magasins chinois.

- Le **wok** est l'ustensile de cuisine le plus utilisé et le plus particulier de la cuisine chinoise. C'est une grosse poêle en fonte ou en fer, profonde, dont le fond est rond, munie d'une ou de deux poignées. Il sert à faire frire et sauter rapidement les aliments coupés en petits morceaux et très peu assaisonnés, car sa forme facilite le mouvement continu des morceaux à cuire, évitant ainsi de les laisser brûler. Avec le wok, il n'y a pas de dispersion de chaleur et de sauce. C'est un instrument très pratique car on peut aussi bien y faire cuire des petites quantités que des grandes. Il ne faut jamais le laver à l'eau, mais en nettoyer le fond avec du gros sel puis avec du papier absorbant.

On trouve maintenant des modèles munis de couvercle et en acier inoxydable.

- Les **paniers en bambou** sont l'idéal pour la cuisson à la vapeur, car le bambou est un matériau poreux qui permet une bonne aération et



wok



empêche la vapeur de se condenser sur le couvercle et de ramollir les aliments. Une grille inamovible est fixée à la base, et les paniers peuvent se superposer. Empilés l'un sur l'autre au-dessus d'une casserole d'eau bouillante, ils permettront de faire cuire en même temps tous les éléments d'un repas, au moyen d'une seule source de chaleur. Avec leur couvercle, lui aussi en bambou, les paniers peuvent être présentés directement à table.

Avant de les utiliser, il est conseillé de les mettre à tremper dans l'eau pendant une nuit et de les essuyer ensuite à l'aide d'une éponge, pour éliminer l'odeur âcre du bambou.

Après usage, ils sont faciles à nettoyer ; on peut les humidifier un peu de temps en temps, en passant un peu d'huile dessus. Pour les Chinois, l'usage des paniers permet de rendre les aliments tendres et purs.

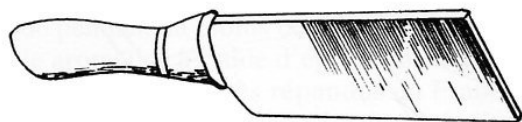


paniers en bambou superposables

- Le **couteau chinois** est un gros couteau en forme de hachette, très effilé et lourd, qui sert à couper rapidement et précisément les viandes et les légumes.

- La **louche à grille** est plate et ronde ; elle sert à égoutter parfaitement les aliments. Elle est idéale pour les aliments frits.

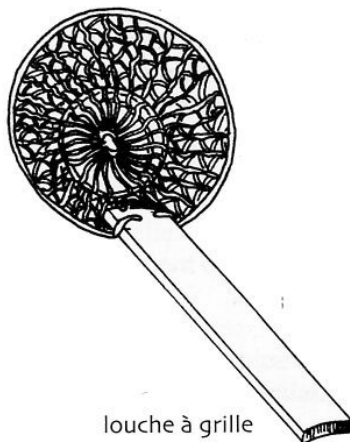
- La **cuillère en bois** est différente des nôtres : large et plate, mesurant environ 30 centimètres de long, elle s'élargit vers son extrémité, devenant légèrement concave. Son bout arrondi permet de détacher facilement les aliments qui ont tendance à accrocher au fond de la poêle. Très pratique, elle n'abîme pas le fond du wok et, surtout, elle permet de remuer facilement les aliments mis à cuire.



couteau



cuillère en bois

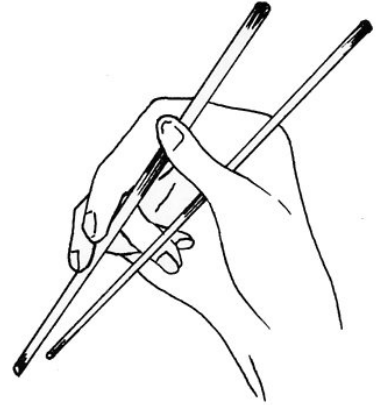
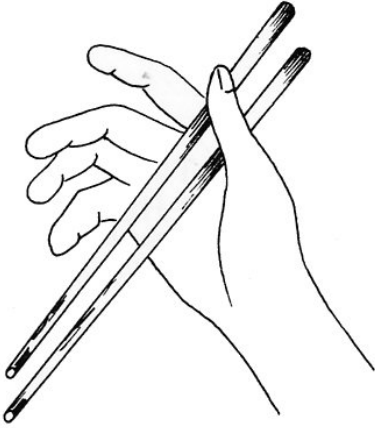


louche à grille





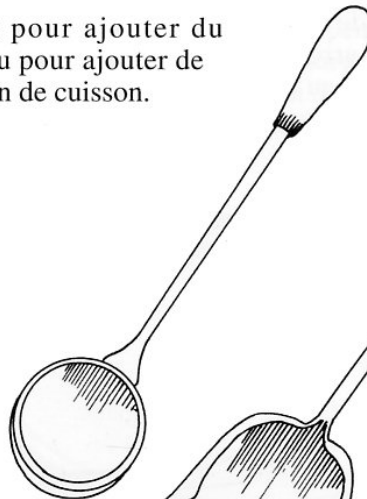
• Les **baguettes** sont les couverts de base de la table chinoise. Elles peuvent être en bois précieux ou en ivoire ; mais le plus souvent elles sont faites en bakélite, en bois commun laqué ou en plastique. Leur usage s'avère au premier abord assez difficile pour les Occidentaux, mais on peut y arriver avec un peu de patience et d'exercice. On prend les deux baguettes dans la même main. La première ne doit pas bouger, tenue entre la base du pouce et la pointe du majeur et de l'annulaire. L'autre doit être mobile et placée entre l'extrémité du pouce et celle de l'index, ou bien entre pouce, index et majeur.



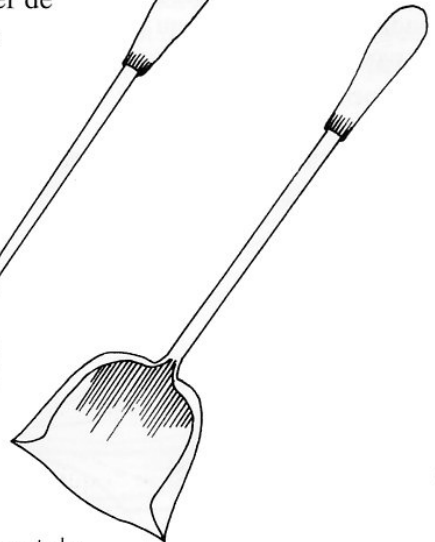
comment tenir les baguettes

• La **spatule en acier** à base large sert à recueillir les aliments et à les mélanger rapidement dans la cuisson au wok.

• La **louche** est utilisée pour ajouter du bouillon pendant la cuisson ou pour ajouter de petites quantités de sauce en fin de cuisson.



louche



spatule





# LEÇON V

## PLATS TYPIQUES ET GOÛTS OCCIDENTAUX

Les Chinois ont su utiliser intelligemment toutes les ressources naturelles de leur terre en élaborant de cette manière une alimentation riche et variée.

La grande variété de produits utilisés leur a non seulement permis d'enrichir leur cuisine, mais aussi d'atteindre un haut degré de raffinement. Voyons maintenant les différentes préparations de la cuisine chinoise.

- **Les soupes** : très répandues dans tous les pays orientaux, elles sont délicates et variées dans leurs ingrédients et leurs saveurs ; toujours préparées à base d'aliments coupés en très petits morceaux, cuites pendant quelques minutes, servies à la fin du repas, avant le dessert, elles facilitent la digestion.

Parmi elles, on distingue les nids d'hirondelle, qui sont servis en soupe dans les repas importants. Il s'agit d'un nid particulier que la salangane, oiseau assez proche de l'hirondelle, qui niche dans les falaises au bord de la mer, construit en agglomérant des algues avec sa salive.

Une autre soupe typique, qui plaît aux palais occidentaux, est à base d'ailerons de requin. Suivant l'usage oriental, les ailerons de requin et les nageoires de beaucoup d'autres poissons sont mis à sécher au soleil sur les toits de bambous croisés. Pour préparer la soupe, il faut laisser les ailerons tremper dans l'eau froide pendant au moins deux heures, puis les faire bouillir dans un bouillon de poule aromatisé à l'aide d'épices particulières. Nids d'hirondelle et ailerons de requin ne sont pas très répandus en France mais on peut en trouver dans les magasins asiatiques, bien qu'à prix assez élevé.

- **Les pâtes** : vermicelles, spaghettis et raviolis, aux origines très anciennes, sont assez semblables aux variétés européennes. Les vermicelles à base de farine de riz ou de farine de soja sont typiques. On en trouve facilement dans les magasins spécialisés, ainsi que toutes sortes de raviolis déjà prêts.

- **Le riz** : c'est un aliment qui apparaît presque toujours sur les tables chinoises, cuit à la vapeur, seul ou comme accompagnement, ou encore mélangé à d'autres ingrédients.



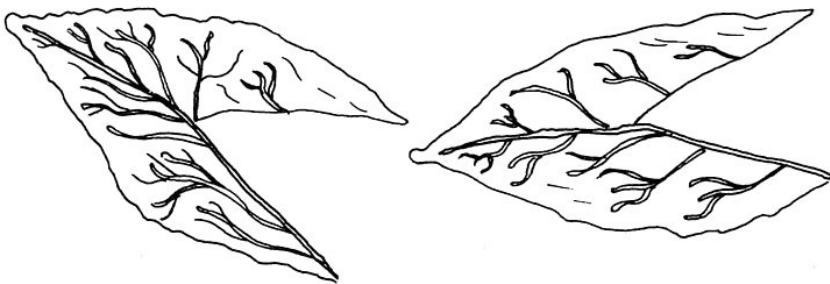


• **Les légumes** : ils sont très largement utilisés, bouillis dans les soupes ou mélangés à la viande, à peine cuits ou sautés à la poêle, parfumés ou non d'herbes aromatiques. L'agriculture chinoise, tout comme la nôtre, produit en abondance des oignons, des carottes, des blettes, des poivrons, des tomates, des poireaux, des aubergines, des choux, des haricots, etc. Par contre, le bambou, les germes et les pointes vertes et rouges de soja sont décidément une particularité de la cuisine chinoise. Les châtaignes d'eau sont savoureuses et accompagnent différents plats, notamment le porc ; ce sont des tubercules aquatiques, assez proches des châtaignes et des marrons. Les légumes sont toujours coupés en petits morceaux, en cubes, en tranches ou en allumettes, et toujours cuits pour rester croquants. Ils sont aussi utilisés pour décorer les plats. Dans ce domaine, les Chinois sont de véritables artistes et ils font preuve d'une grande imagination : dans leurs mains, un modeste poireau peut, par exemple, devenir une fleur subtile. Les champignons jouent un rôle important : de couleur sombre, ils sont différents de ceux qu'on trouve chez nous, mais on peut les remplacer par des champignons de Paris.

• **Les viandes** : la plus utilisée est la viande de porc, suivie de près par le poulet, le canard, le bœuf et le lapin ; la viande est toujours coupée en tranches fines ou en petits morceaux, parsemée d'arômes ou marinée dans une sauce.

• **Les poissons** : avec les fruits de mer et les crustacés d'eau douce et d'eau de mer, en particulier dans la cuisine cantonnaise, ils constituent un mets de choix. Le poisson est cuisiné de différentes manières et presque plus utilisé que la viande. La méduse sèche et les crabes géants figurent parmi les produits de la mer, exotiques à nos yeux, utilisés dans la cuisine chinoise.

• **Les algues** : on en trouve de différentes sortes et elles représentent une véritable curiosité pour nos papilles gustatives. On trouve des algues sèches en feuilles, plutôt sombres : légèrement humidifiées, elles sont utilisées pour faire des rouleaux fourrés de toutes sortes d'ingrédients ; les algues *kombu*, au goût de mer marqué, qui proviennent du Nord et sont utilisées dans les soupes ou comme accompagnement ; les algues *wakame*, au goût délicat, aujourd'hui très à la mode dans les régimes diététiques à cause de leurs vertus désintoxiquantes et amaigrissantes ; l'*agar-agar*, algue sans saveur particulière, est utilisé pour densifier bouillons et gélatines.



algues





• **Les sauces** : très variées, utilisées pour accompagner les plats, elles sont à base de soja et d'épices (différents poivres, piment, ail, gingembre, graines de sésame, anis, curry, cannelle) ; elles mettent en valeur la saveur des aliments en les parfumant de manière inimitable.

• **Les desserts** : peu d'entre eux trouvent l'approbation des palais occidentaux ; parmi eux, il faut citer la gélatine d'amandes, les pommes et les bananes caramélisées, dont les Chinois sont très friands. On préfère souvent conclure un repas chinois par des fruits frais comme les litchis, les papayes, les ananas, les mangues, les kumquats (mandarines chinoises) ou des fruits en sirop comme les longanes (œil de dragon) délicats ou des fruits confits, en particulier le gingembre.

• **Les boissons** : en Chine, on boit le plus souvent du thé vert, plus rarement du thé rouge et en certaines occasions du thé noir, fort et fermenté, suivant les mets que le thé doit accompagner. On boit aussi une bière excellente et du vin de riz. Pour trinquer, on utilise une liqueur de riz à différents degrés de maturation.

• **Les dim sun** : ce sont des petits en-cas servis à toute heure dans les maisons de thé. Le terme chinois signifie « met un petit point sur le cœur », qu'on doit comprendre comme « remplit un vide ».

Leur grande popularité en Chine a peu à peu gagné l'Occident. Aux États-Unis, et surtout en Californie, à San Francisco, on trouve des restaurants qui ne servent que des repas à base de dim sun.

Différents en-cas sont cuits à la vapeur, comme les *pao-tzu*, les *hsiao-mai*, les *chao-tzu* ; d'autres sont frits comme les rouleaux de printemps, plus courants en Occident qu'en Chine même.

Les *chow-mein*, similaires aux *dim sun*, sont à même de satisfaire les goûts les plus sophistiqués. On les mange au goûter.



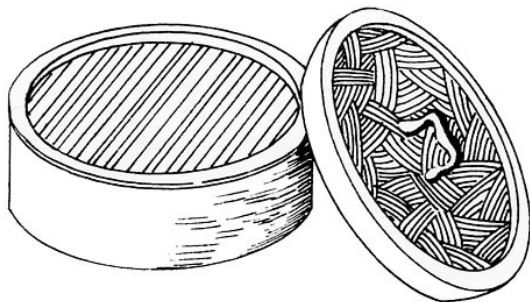


# LEÇON VI

## MÉTHODES DE CUISSON

Pour la philosophie chinoise, l'homme doit modifier le moins possible les aliments afin de ne pas altérer leurs principes nutritifs essentiels. C'est pourquoi la cuisine est basée sur des techniques de cuisson assez brèves. Des raisons pratiques, et en particulier la pénurie séculaire de combustible, s'ajoutent à celles philosophiques. La petite taille des aliments permet un temps de cuisson réduit : c'est pourquoi tous les aliments sont coupés en petits cubes ou fines lamelles qu'on porte ensuite à la bouche à l'aide des baguettes. L'habitude de couper les aliments avant de les faire cuire répond aux exigences d'un peuple pauvre : une poitrine de poulet, quelques amandes, un oignon, une poignée de riz suffisent à nourrir quatre à six personnes tout en satisfaisant la vue et le palais. On n'utilise ni fourchette ni couteau en Chine et la cuillère ne sert que pour les soupes.

• **La cuisson à la vapeur** : aujourd'hui très répandue en Occident, elle est surtout utilisée dans la région de Canton. C'est un système pratique, économique et très sain car les aliments cuits à la vapeur conservent leur valeur nutritive et leur saveur. Il suffit d'utiliser la vapeur dégagée par un liquide en ébullition. Le liquide peut être de l'eau pure ou mélangée à des ingrédients aromatiques, bien dosés, qui sont absorbés pendant la cuisson, donnant du goût aux aliments et les parfumant en profondeur. C'est une méthode très simple : il suffit de disposer les aliments sur une grille ou dans un récipient troué au fond. On place ensuite le récipient sur une casserole contenant de l'eau ; puis, on couvre la casserole et on fait chauffer à feu vif pour que l'eau arrive à ébullition. On baisse ensuite la flamme et on maintient une ébullition légère tout le temps nécessaire à la cuisson. Les aliments à cuire ne doivent jamais être en contact avec l'eau.



panier de bambou avec couvercle





Le temps de cuisson varie suivant la qualité, la quantité et la taille des aliments. En Chine, ce type de cuisson est réalisé dans des paniers en bambou, empilés au-dessus d'une casserole d'eau en ébullition. La vapeur est également utilisée pour terminer la cuisson de certains plats ou pour donner à un plat composé de plusieurs ingrédients, cuits séparément, une certaine harmonie, ou encore pour réchauffer la nourriture avant de la servir.

- La cuisson **à l'eau** : comme la cuisson à la vapeur, la cuisson à l'eau est appréciée des Chinois car elle garde les aliments purs et inaltérés. Les soupes revêtent en Chine une grande importance et elles sont cuites à feu vif, contrairement à l'habitude occidentale ; les différents ingrédients, toujours finement coupés, ne restent que quelques minutes dans le bouillon en ébullition, juste le temps que leurs saveurs s'harmonisent.

- La cuisson **à la poêle** : c'est une méthode de cuisson très pratique, simple et rapide, qui consiste à faire cuire les aliments en les remuant continuellement, en faisant « sauter » la poêle d'un léger mouvement du poignet. Les viandes sont coupées en lanières, en cubes ou en petits morceaux et mises à mariner une dizaine de minutes dans une sauce de soja, de saké ou d'amidon de maïs. Les légumes sont coupés de la même façon que la viande. Viandes et légumes sont cuits rapidement, avec très peu d'huile, puis trempés dans la sauce. Le plat est ensuite accompagné de riz ou de pain, cuit à la vapeur, qui absorbe la sauce.

- La cuisson **à l'étouffée** : avec cette méthode de cuisson, il faut d'abord faire frire rapidement les aliments, puis les recouvrir d'eau ou de bouillon qui seront lentement absorbés pendant la cuisson.

- La cuisson **au four** : elle n'est pas courante, mais un plat aussi célèbre que le canard laqué pékinois figure parmi les rares plats chinois cuits au four à charbon de bois. Le four à micro-ondes permet aujourd'hui de réaliser de nombreuses recettes chinoises savoureuses en abrégant les temps de cuisson.

- La **friture** : elle est également très utilisée en Chine. Une fois marinés, les aliments sont plongés dans une pâte à frire et frits dans une grande quantité d'huile. L'huile doit toujours être fraîche et bouillante quand on y plonge les aliments à frire, pour faire en sorte que ceux-ci remontent à la surface en cuisant et que la pâte gonfle. La pâte à frire n'est pas nécessaire pour les viandes et, par contre, très utile pour les fruits, les poissons et surtout les crevettes, afin d'éviter qu'ils ne se défassent.





# LEÇON VII

## COMMENT PRÉPARER LES CRÊPES, LES ROULEAUX ET LES RAVIOLIS

Les **crêpes** et les feuilles de riz sont très appréciées des Chinois.

Leurs crêpes sont différentes des nôtres dans la mesure où elles ne contiennent pas d'œufs et ne sont faites que de farine, d'eau et d'une cuillerée d'huile. Elles sont petites et sèches.

Pour les préparer, on procède comme suit : on mélange les ingrédients, sans trop travailler la pâte, en la laissant reposer pendant environ une demi-heure.

Ensuite, on forme une petite saucisse que l'on découpe en tranches de 1 centimètre d'épaisseur environ.

Avec un rouleau à pâtisserie, on étire la pâte jusqu'à ce qu'on obtienne une feuille très fine, mais pas transparente, dont on tire des disques de 15 centimètres environ et sur lesquels on étale un peu d'huile de soja. On verse de l'huile dans une poêle et on y fait frire les crêpes à feu vif, jusqu'à ce qu'elles gonflent et que leurs bords se détachent de la poêle. On les utilise pour accompagner le canard laqué, pour confectionner des en-cas ou des rouleaux farcis de viande froide, de légumes et de sauces variées.

Les Chinois préparent aussi des **rouleaux** avec des feuilles de farine de riz. Leur préparation est très simple, car il suffit de faire un mélange d'eau et de farine de riz, que l'on étale ensuite en une couche très fine ; on peut aussi les acheter toutes prêtes dans les magasins chinois.

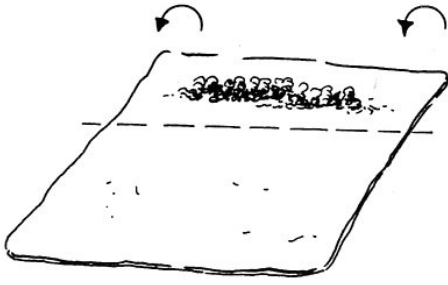
Les feuilles de farine de riz sont très délicates et friables et elles ressemblent à de grandes hosties. Pour les plier, il suffit de les mouiller avec un peu d'eau en utilisant un pinceau ou un morceau de coton.

On les farcit en général de légumes, on les roule et on les ferme comme les rouleaux de printemps et on les mange froides ou cuites à la vapeur.

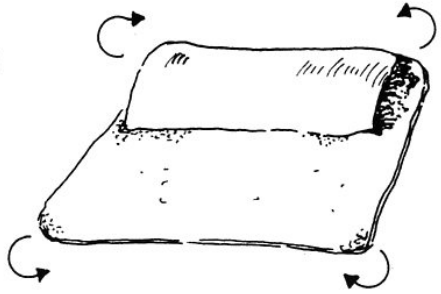
Les rouleaux de printemps, autre spécialité chinoise, sont faits à partir d'une crêpe d'eau et de farine très fine, coupée en rectangles de 10 centimètres sur 15. On les farcit de légumes croquants ou d'autres ingrédients, suivant les goûts.

Pour les rouler, il faut procéder suivant les étapes illustrées par les dessins ci-contre :

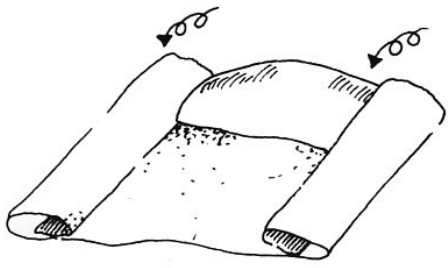




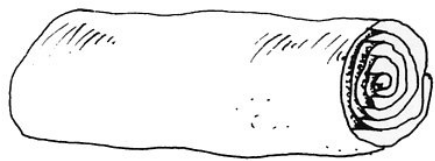
mettre deux cuillerées à soupe de farce sur une couche de pâte



replier la pâte sur la farce



plier les côtés de pâte à l'intérieur et étalez du blanc d'œuf dessus



finir d'enrouler le rouleau

On trouve toutes sortes de **raviolis**, qui diffèrent suivant la manière dont ils sont fermés.

Les plus communs sont les *hsiao-mai* : la pâte est finement étirée et coupée en disques d'environ 8 centimètres de diamètre.

On place au milieu une cuillerée de farce et on les ferme comme un petit paquet, en laissant la farce bien au milieu.

D'autres, les *chao-tzu* ou les *pao-tzu*, par exemple, sont faits avec une pâte différente, semblable à notre pâte à pain.

La pâte est étalée finement, la farce est placée au milieu et ensuite complètement recouverte de la pâte, comme si on avait emballé un paquet.

Les Chinois aiment fermer les raviolis de toutes sortes de façons différentes ; c'est le cas, par exemple, des gros raviolis que l'on fait en posant la pâte sur la paume de la main et en les fermant par une pression des doigts qui forment de nombreux petits plis.





# LEÇON VIII

## SAVOIR IDENTIFIER LES INGRÉDIENTS

**Abalone** : mollusque d'assez grande taille, à la forme allongée, que l'on peut acheter en boîte.

**Agar-agar** : épaississant obtenu de l'algue marine homonyme, que l'on utilise pour les gélatines et pour éclaircir les vins.

**Algue kombu** : sorte d'algue à la saveur très forte ; on l'achète séchée.

**Algue wakame** : algue à la saveur délicate que l'on achète sèche et qu'on fait ensuite tremper dans de l'eau avant de l'utiliser.

**Anis poivré** : l'un des ingrédients des « cinq épices ». C'est une baie que l'on fait sécher et qui est ensuite moulue ; elle est très piquante.

**Azukis** : voir haricots de soja.

**Carambole** : c'est un fruit à cinq côtés, juteux et parfumé. Il est utilisé pour les décorations, coupé en tranches pour former une étoile.

**Champignons** : surnommés « oreilles de chat », ils sont de couleur foncée, presque noirs. Ils sont vendus secs et sont mis à tremper dans de l'eau environ une demi-heure avant d'être cuisinés. On peut aussi les manger crus, en salade.

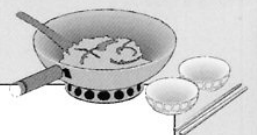
**Châtaigne d'eau** : tubercule qui pousse dans le sud de la Chine. On l'achète en boîte.

**Chou chinois** : de forme allongée et de couleur blanche, il peut être remplacé par le chou frisé.

**Cinq épices** : mélange d'épices utilisé pour parfumer les viandes et quelquefois les fritures. L'ingrédient principal est l'anis étoilé.

**Cresson chinois** : semblable au cresson sauvage, il a des feuilles arrondies et charnues.





**Cu kieu** : échalotes au vinaigre. On peut les trouver en boîte.

**Daikon** : raifort géant, d'environ 40 centimètres de long, à la saveur délicate ; on le mange souvent cru, coupé en tranches.

**Dents de dragon** : on les obtient en coupant en petits morceaux les nids d'hirondelle. Elles sont vendues en boîte.

**Feuilles de riz** : galette très fine à base de farine de riz. Elle est humidifiée avant d'être utilisée pour faire des rouleaux. On trouve aussi une variété sucrée que l'on fait cuire sur une grille.

**Fleurs de lis** : pétales séchés d'une liliacée ; leur couleur est nacré.

**Germes de soja** : fines tiges blanches qui naissent des haricots de soja, nourrissants et riches en vitamines. On les achète frais : ils se conservent quelques jours au frigo.

**Gingembre** : tubercule connu aussi sous le nom de « ginger », dont l'aspect ressemble à celui du topinambour ; la chair est blanc ivoire et très piquante. On peut l'utiliser frais ou sec, en poudre, et dans ce cas en très petites quantités.

**Graines de sésame** : leur saveur est analogue à celle des noix ; elles sont utilisées pour fabriquer l'huile du même nom.

**Haricots de soja** : rouges et verts, on les appelle aussi *azukis* ; on les fait ramollir dans de l'eau pendant deux heures puis on les cuit à l'eau.

**Hoi-sin** : sauce rouge faite avec des haricots de soja, de l'ail et des épices. On l'utilise pour les plats à base de porc et comme condiment. Elle est conservée en bouteille.

**Huile de sésame** : elle est tirée des graines de sésame et son goût est proche de celui de l'huile de noix ; on l'utilise en petites quantités.

**Huîtres chinoises séchées** : de couleur brun rougeâtre, leur saveur est intense et agréable. On les utilise dans les soupes et les plats de légumes.

**Kumquat** : mandarine chinoise ; on mange ce fruit très délicat avec sa peau.

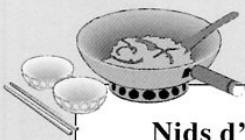
**Litchi** : fruit à la pulpe molle et délicate ; il vient de la partie méridionale de la Chine. On peut acheter les litchis en boîte.

**Longane** : fruit rond, appelé également « œil de dragon », de couleur marron, à la consistance tendre et au goût délicat ; on l'utilise dans les salades de fruits. On peut également acheter des longanes en sirop, en boîte. En Chine, on a l'habitude d'en manger lors de la fête du Bouvier et de la Tisserande, qui tombe le septième jour de la septième lune (fête du double sept).

**Maitai** : distillat de riz glutineux fermenté, qui compte environ 45°, quelquefois parfumé avec des fleurs.

**Méduse** : elle est vendue en feuilles, qu'il faut laisser tremper dans de l'eau tiède pendant environ une demi-heure ; ensuite, on les égoutte et on les plonge dans de l'eau bouillante pour les rendre croustillantes. On les utilise en tranches, dans les salades.





**Nids d'hirondelle** : ils ont la forme de petites coupes et sont conservés en boîte. Ils sont fabriqués par un oiseau assez proche de l'hirondelle, la salangane, qui niche dans les falaises à pic sur la mer, et qui mélange sa salive à une algue marine pour construire son nid.

**Nuoc-mam** : condiment obtenu par macération de poisson dans la saumure.

**Pousses de bambou** : pousses tendres de la plante. Ils sont généralement vendus en boîte et se mangent cuits ou en salade, coupés en petits morceaux.

**Saké** : alcool tiré du riz fermenté ; on en trouve une variété douce, au degré d'alcool moins élevé. On le trouve plus facilement dans le commerce que le maï-tai.

**Sauce d'huître** : de couleur brun grisâtre, on l'achète toute faite, en bouteille.

**Sauce de fèves noires** : elle dégage une très forte odeur de poisson mais elle est fabriquée avec des petites fèves noires écrasées et fermentées.

**Sauce de fèves rouges** : de consistance moyenne, elle est très répandue en Chine et on peut l'acheter toute faite.

**Sauce de soja** : elle est obtenue par la fermentation de graines de soja cuites à la vapeur et mélangées avec du malt et de l'eau.

**Tagliatelles de riz** : semblables à celles de blé, elles sont cependant plus blanches car elles sont faites avec de la farine de riz. On les fait cuire dans de l'eau bouillante pendant environ un quart d'heure.

**Tofu** : c'est un fromage de soja de forme rectangulaire, à pâte blanche et molle. Il contient des acides aminés de végétaux, beaucoup de protéines et est très nourrissant. On peut le garder au frais pendant trois à quatre jours, plongé dans un peu d'eau.

**Ulve** : algue marine, ou d'eau saumâtre, dite également « laitue de mer », dont le thalle se compose de deux couches.

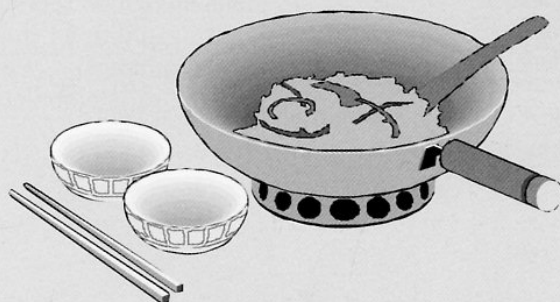
**Vermicelles de riz** : ils sont semblables aux tagliatelles de riz, mais plus fins. On les achète en écheveaux et on les fait cuire comme les tagliatelles.

**Vermicelles de soja** : on les achète en écheveaux secs et transparents. On les met à tremper dans de l'eau tiède pendant environ cinq minutes avant de les utiliser.

**Vinaigre de riz** : il est produit par la fermentation du vin de riz. On trouve une variété rouge, délicate et presque sucrée, que l'on peut remplacer par un vinaigre de vin rouge, et une autre noire, ou sombre, dont l'arôme est également léger et que l'on peut remplacer par un vinaigre de malt.



# RECETTES



Les recettes sont toutes données pour quatre personnes, sauf indication contraire. Les plus gourmands trouveront peut-être les proportions un peu chiches. Mais il est sans doute utile de rappeler que la gastronomie chinoise est une cuisine de dégustation. Il convient de présenter plusieurs plats sur la table en mariant et équilibrant goûts et saveurs.

Nous vous conseillons d'essayer au moins deux nouvelles recettes chaque semaine, ce qui vous permettra de vous faire la main rapidement.

Rappelons d'autre part que, si on utilise un four à micro-ondes, il faut toujours couvrir le récipient avec un couvercle ou une feuille de film transparent troué pour permettre l'évacuation de la vapeur.



# ABALONES SAUTÉS

*300 g d'abalones en tranches*

*1 blanc de poulet en tranches*

*30 chapeaux de champignons  
parfumés*

*6 cuillerées à soupe  
de sauce d'huître*

*6 cuillerées à soupe  
de sauce de soja*

*1 oignon*

*1 gousse d'ail*

*2 verres de bouillon de poule  
féculé*

*quelques brins de ciboulette*

*1 cuillerée à soupe d'huile  
de graines de soja*

**calories par personne : environ 200**

**préparation : 5 minutes**

**temps de cuisson : 45 minutes**

**difficulté : aucune**

✓ Faites revenir les champignons dans l'eau tiède pendant 10 minutes.

✓ Faites revenir l'oignon et l'ail hachés dans l'huile, puis ajoutez le poulet et, dès qu'il est un peu cuit, les champignons, les abalones, la sauce d'huître et celle de soja.

✓ Couvrez avec le bouillon, amenez à ébullition et faites cuire à feu vif quelques minutes.

✓ Diluez un peu de fécule dans une cuillerée à soupe d'eau et ajoutez-la à votre préparation, en mélangeant pour amalgamer la fécule à la sauce.

✓ Ajoutez la ciboulette hachée, éteignez le feu et servez aussitôt.

## **Pour la cuisson au four à micro-ondes**

✓ Placez tous les ingrédients, sauf la ciboulette, dans un plat de service et couvrez.

✓ Faites cuire à l'intensité maximale pendant 3 ou 4 minutes.

✓ Ajoutez la ciboulette et servez.



# ABALONES SAUTÉS À LA SAUCE D'HUÎTRE

<i>300 g d'abalones en boîte</i>
<i>20 g de jambon finement haché</i>
<i>200 g de bouillon de poule</i>
<i>3 cuillerées à soupe de sauce d'huître</i>
<i>1 petit oignon finement haché</i>
<i>2 tranches de gingembre frais hachées</i>
<i>2 cuillerées à soupe d'huile de soja</i>
<i>1 cuillerée à café de sucre</i>
<i>1 laitue</i>
<i>1 cuillerée à soupe d'amidon de maïs poivre blanc</i>

**calories par personne** : environ 130

**préparation** : 5 minutes

**temps de cuisson** : 8 minutes

**difficulté** : moyenne

✓ Égouttez les abalones et coupez-les en tranches fines.

✓ Faites sauter dans l'huile le petit oignon et le gingembre pendant 30 secondes à feu très vif, puis ajoutez les tranches d'abalone et faites cuire pendant une minute.

✓ Ajoutez le bouillon de poule, le sucre et la sauce d'huître, amenez à ébullition puis laissez cuire 5 minutes.

✓ Égouttez les tranches d'abalone et disposez-les au milieu d'un plat de service.

✓ Lavez la laitue, effeuillez-la et faites cuire les feuilles pendant quelques secondes dans la sauce, en couvrant le récipient.

✓ Retirez les feuilles de la casserole et disposez-les dans le plat autour des tranches d'abalone.

✓ Faites dissoudre l'amidon de maïs dans un peu d'eau froide, ajoutez-le à la sauce et faites épaissir en mélangeant à feu doux, puis versez la sauce sur les abalones et la laitue, poivrez, garnissez avec le jambon et servez tout de suite.





# AIGUILLETES DE PORC À LA SAUCE DE SÉSAME

1 kilo de porc

5 gousses d'ail

2 blancs d'œufs

1 cuillerée à café de  
moutarde en poudre

2 cuillerées à soupe de saké

1 cuillerée à café de sucre

1 cuillerée à soupe de sauce de soja

3 cuillerées à soupe de  
sauce de sésame

2 cuillerées à soupe de  
sauce tomate

1 cuillerée à soupe d'huile  
de sésame

1 cuillerée à café de fécule  
ou de Maïzena®

curry en poudre

2 cuillerées à soupe d'huile de soja

1 filet de vinaigre

sel

calories par personne : environ 240

préparation : 5 minutes

temps de cuisson : 15-20 minutes

difficulté : aucune

✓ Coupez le porc d'abord dans le sens de la longueur puis dans le sens de la largeur, en petits morceaux.

✓ Dans une jatte, mélangez la fécule et le saké, une pincée de sel et les blancs d'œufs.

✓ Dans une autre jatte, mélangez la sauce de sésame, celle de tomate, le curry, la moutarde, le sucre, l'huile de sésame, la sauce de soja et le vinaigre.

✓ Passez le porc dans le mélange de la première jatte, puis faites-le frire dans l'huile de soja bien chaude. Baissez ensuite le feu, couvrez et laissez cuire un quart d'heure.

✓ Égouttez les aiguillettes de porc et disposez-les sur un plat.

✓ Dans l'huile de cuisson, faites revenir les gousses d'ail, puis versez le contenu de la deuxième jatte, mélangez et faites cuire encore 1 minute.

✓ Versez la sauce sur les aiguillettes et servez tout de suite.





## AILERONS DE REQUIN AU JAMBON

*200 g d'ailerons de requin séchés*

*100 g de jambon cru*

*1/2 litre de bouillon de poule*

*1/2 verre de saké*

*2 grosses ciboules*

*quelques tranches de gingembre*

*sel*

**calories par personne** : *environ 120*

**préparation** : *2 minutes*

**temps de cuisson** : *70 minutes*

**difficulté** : *aucune*

- ✓ Faites bouillir les ailerons de requin pendant 10 minutes, puis égouttez-les et disposez-les dans le fond d'un récipient en argile.
- ✓ Couvrez-les avec les ciboules en tranches, le gingembre et le jambon coupé en dés ; mouillez avec le saké.
- ✓ Versez un verre d'eau, couvrez, et faites cuire à la vapeur pendant une heure environ.
- ✓ Une fois la cuisson terminée, versez dans le récipient le bouillon de poule bouillant, mélangez à nouveau et servez dans des bols individuels.

## AILES DE POULET PIQUANTES

*12 ailes de poulet*

*3 cuillerées à soupe de saké*

*2 anis étoilés*

*2 bâtonnets de cannelle*

*2 cuillerées à soupe de sauce de soja*

*1 cuillerée à café de sucre*

*sel*

**calories par personne** : *environ 200*

**préparation** : *5 minutes*

**temps de cuisson** : *60 minutes*

**difficulté** : *faible*

- ✓ Placez les ailes de poulet dans une cocotte, mouillez-les avec le saké et faites cuire jusqu'à ce que celui-ci soit complètement évaporé.
- ✓ Versez environ 25 cl d'eau, couvrez et faites cuire à feu moyen pendant 10 minutes environ, puis ajoutez l'anis étoilé et la cannelle, la sauce de soja, le sucre et le sel.
- ✓ Couvrez et faites cuire pendant 30 minutes, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.
- ✓ Lorsque les ailes seront tendres, disposez-les sur un plat de service et servez.

### **Pour la cuisson au four à micro-ondes**

- ✓ Mettez tous les ingrédients et les ailes de poulet dans un récipient adapté et couvrez.
- ✓ Faites cuire à l'intensité maximale pendant 18 à 20 minutes.





## ANGUILLE SAUTÉE

*1 grosse anguille*

*3 cuillerées à soupe de sauce de soja*

*3 cuillerées à soupe de saké*

*1 cuillerée à café de sucre*

*2 cuillerées à soupe d'huile de soja*

*1 gousse d'ail hachée*

*poivre*

*calories par personne : environ 250*

*préparation : 3 minutes*

*temps de cuisson : 4 minutes*

*difficulté : aucune*

✓ Nettoyez l'anguille et coupez-la en dés de 3 à 4 centimètres de côté. Ouvrez chaque dé au milieu et séchez-le soigneusement.

✓ Faites chauffer l'huile dans une poêle, jetez-y les dés d'anguille et faites-les cuire à feu très vif pendant environ 2 minutes.

✓ Égouttez l'huile de la poêle et versez-y le saké, la sauce de soja, le sucre et l'ail.

✓ Toujours à feu vif, mélangez bien pendant encore 1 minute.

✓ Versez la préparation dans un plat de service, parsemez de poivre moulu au moment de servir.

## AUBERGINES SAUTÉES

*3 aubergines*

*1 oignon haché*

*1 morceau de gingembre haché*

*3 cuillerées à soupe de sauce de soja*

*1 cuillerée à soupe d'huile de sésame*

*sel*

*calories par personne : environ 100*

*préparation : 4 minutes*

*temps de cuisson : 5 minutes*

*difficulté : aucune*

✓ Coupez les aubergines en dés.

✓ Faites sauter l'oignon dans l'huile, ajoutez les aubergines et faites-les cuire.

✓ Salez, ajoutez le gingembre et la sauce de soja et servez.





## CŒURS DE SALADE AUX LITCHIS (PAGE 47)

(Création : Arielle Rosin. Photo : Henri Yeru – Aprifel. Shopping : Pier Import – Jacquard Français)





## POULET SAUTÉ AU CÉLERI (PAGE 87)

(Création : Arielle Rosin. Photo : Henri Yeru – Aprifel. Shopping : Compagnie française de l'Orient et de la Chine – Damaru – Papier nobilis)





## SALADE EN SAUCE AIGRE-DOUCE (PAGE 106)

(Création : Arielle Rosin. Photo : Henri Yeru – Aprifel. Shopping : Raimekan – Damaru)





## LÉGUMES D'HIVER ET BROCHETTES DE POULET À LA CITRONNELLE (PAGE 68)

(Création : Ariellé Rosin. Photo : Henri Yeru – Aprifel. Shopping : Raimekan – Damaru)



## BANANES AU CARMEL

4 bananes

8 cuillerées à soupe de sucre

cannelle

saké

calories par personne : environ 200

préparation : 5 minutes

temps de cuisson : 5 minutes

difficulté : moyenne

✓ Préparez un caramel avec un peu d'eau et le sucre.

✓ Plongez-y les bananes épluchées et faites-les cuire 5 minutes à feu doux, en les retournant délicatement de tous les côtés.

✓ Saupoudrez les bananes de cannelle en poudre, et faites flamber au saké ; servez immédiatement.



## BETTES À CÔTES SAUTÉES

700 g de bettes à côtes

2 cuillerées à soupe d'huile  
de sésame

1 verre de bouillon de poule

1 cuillerée à soupe de fécule

1/2 cuillerée de sucre

sel

calories par personne : environ 100

préparation : 5 minutes

temps de cuisson : 7 minutes

difficulté : aucune

✓ Épluchez et lavez les bettes.

✓ Portez à ébullition le bouillon de poule et plongez-y les bettes, puis égouttez-les immédiatement.

✓ Faites chauffer l'huile dans une poêle, jetez-y les bettes et faites-les cuire pendant 5 minutes en mélangeant, puis ajoutez le sel et le sucre.

✓ Délayez la fécule dans le bouillon froid, puis versez-la sur les légumes, haussez la flamme au maximum, faites épaissir, mélangez et servez tout de suite.





## BŒUF BRAISÉ PIQUANT

500 g de jarret de bœuf

1 oignon

6 tranches de gingembre

3 gousses d'ail

1/2 écorce de mandarine fraîche

2 anis étoilés entiers

1 cuillerée à soupe d'huile de soja

1 cuillerée à café de poivre en grains

1 cuillerée à café de poivre noir moulu

2 cuillerées à soupe de saké

2 cuillerées à soupe de sauce de soja

2 cuillerées à soupe de sauce hoi-sin

calories par personne : environ 200

préparation : 10 minutes

temps de cuisson : 3 heures et demie

difficulté : aucune

✓ Coupez la viande en cubes de 5 centimètres de côté.

✓ Mettez ceux-ci dans une marmite avec l'oignon coupé en quatre, les tranches de gingembre, deux gousses d'ail épluchées, l'écorce de mandarine et l'anis étoilé.

✓ Recouvrez d'eau et portez à ébullition ; écumez le liquide, couvrez, baissez le feu et laissez cuire deux heures et demie.

✓ Hachez une gousse d'ail et faites-la frire dans le wok, avec le poivre en grains, celui en poudre et l'huile pendant une minute. Ajoutez ensuite le saké, la sauce de soja et celle de hoi-sin et faites cuire en mélangeant pendant 2 minutes.

✓ Versez cette préparation dans la marmite de viande, reportez à ébullition et écumez à nouveau, puis couvrez et faites cuire à feu doux pendant une heure environ.

✓ Enlevez l'écorce de mandarine et l'anis et servez la viande avec du riz blanc.

## BŒUF SAUTÉ AU CÉLERI

400 g de longe de bœuf

5 côtes de céleri blanc

2 gousses d'ail

2 cuillerées à soupe de sauce de soja

1 cuillerée à café de sucre

1 cuillerée à soupe de saké

1 cuillerée à soupe de féculé

4 cuillerées à soupe d'huile de soja

sel

calories par personne : environ 160

préparation : 5 minutes

temps de cuisson : 2 minutes

difficulté : aucune

✓ Coupez la viande en lanières, puis mélangez-les avec les gousses d'ail hachées, le sucre, la sauce de soja, le saké et la féculé.

✓ Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites-y revenir les côtes de céleri coupées en bec de flûte avec un peu de sel pendant 30 secondes.

✓ Retirez le céleri de la poêle, ajoutez le reste de l'huile, faites-la chauffer et, en mélangeant, faites rissoler la viande pendant 30 secondes à feu vif.

✓ Remettez le céleri dans la poêle, faites cuire encore pendant quelques secondes et servez.





## BOUCHÉES AUX CHAMPIGNONS

*20 champignons de Paris moyens*

*10 grosses crevettes roses*

*2 œufs*

*3 branches de coriandre*

*sel*

*poivre*

*4 feuilles de riz*

*calories par personne : environ 170*

*préparation : 15 minutes*

*temps de cuisson : 25 minutes*

*difficulté : moyenne*

✓ Lavez puis coupez la partie sableuse des champignons. Cuisez-les à la vapeur (5 minutes en autocuiseur).

✓ Détachez ensuite les pieds des têtes.

✓ Hachez grossièrement ensemble les pieds de champignon, les crevettes et la coriandre. Battez les œufs puis incorporez-les à la farce. Saler, poivrez.

✓ Garnissez les têtes de champignon de cette farce. Emballez-les une par une dans des feuilles de riz (préalablement ramollies dans de l'eau froide et coupée en deux).

✓ Formez de petites bourses bien fermées. Cuisez-les 20 minutes à la vapeur.

✓ À déguster avec une sauce au piment.

## BOUILLON AUX BOULETTES DE CREVETTES

*pour 8 personnes*

*500 g de crevettes nettoyées*

*200 g de viande de porc hachée*

*1 ciboule*

*1 ou 2 blancs d'œufs*

*1,5 litre de bouillon de poule  
ou de bœuf*

*2 cuillerées à soupe de  
farine blanche*

*sel*

✓ Mixez les crevettes décortiquées avec la viande jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène.

✓ Ajoutez le blanc d'œuf, du sel et la ciboule hachée menu. Formez des boulettes de cette préparation.

✓ Amenez le bouillon à ébullition et plongez-y les boulettes. Elles sont cuites quand elles remontent à la surface.

✓ Servez chaud.

*calories par personne : environ 150*

*préparation : 10 minutes*

*temps de cuisson : 5 minutes*

*difficulté : moyenne*





## BOULETTES CROQUANTES AU SOJA

400 g de chair de crabe

100 g de chair de crevette

60 g de jambon cuit haché

2 cuillerées à soupe de saké

2 tranches de gingembre hachées

1 blanc d'œuf

1 ciboule hachée

1 cuillerée à soupe de sauce de soja

1 cuillerée à café de sucre

1 cuillerée à soupe de Maïzena®

1 laitue

huile de friture

calories par personne : environ 200

préparation : 10 minutes

temps de cuisson : 4 à 5 minutes

difficulté : moyenne

✓ Mixez la chair de crabe avec celle des crevettes et le jambon jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène.

✓ Ajoutez le blanc d'œuf, la ciboule, la sauce de soja, le sucre, le saké, le gingembre et environ 8 cl d'eau et mixez encore, puis ajoutez la Maïzena et mélangez bien.

✓ Faites chauffer un grand volume d'huile dans le wok, puis baissez le feu et faites-y frire sept à huit boulettes à la fois, de la taille d'une petite noix, que vous aurez façonnées parfaitement rondes.

✓ Égouttez les boulettes dès qu'elles sont dorées et faites-les sécher sur du papier absorbant de cuisine, puis réservez-les au chaud.

✓ Recouvrez un plat de service de feuilles de laitue, disposez les boulettes dessus et servez.

## BOULETTES D'ÉCREVISSSES FRITES

500 g d'écrevisses  
décortiquées

1 pincée de bicarbonate

1 gousse d'ail

1 blanc d'œuf

1 cuillerée à soupe de sauce de soja

1 cuillerée à soupe de  
gingembre en poudre

1 pincée de sel

1 tranche de lard coupée en lanières

huile de friture

calories par personne : environ 180

préparation : 8 minutes

temps de cuisson : 4 minutes

difficulté : moyenne

✓ Mélangez tous les ingrédients jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène.

✓ Formez des boulettes de la taille d'un œuf, légèrement aplaties.

✓ Faites frire les boulettes dans de l'huile bien chaude et servez-les immédiatement.





## BOULETTES DE BŒUF À LA VAPEUR

*400 g de brocolis*

*300 g de viande de bœuf hachée*

*1 cuillerée à soupe de  
sauce de soja*

*1 cuillerée à café de saké*

*1 cuillerée à café de sel*

*poivre*

*1 cuillerée à café d'huile  
de sésame*

*1 gousse d'ail hachée*

*1 cuillerée à soupe de farine*

**calories par personne : environ 220**

**préparation : 10 minutes**

**temps de cuisson : 20 minutes**

**difficulté : moyenne**

✓ Épluchez, lavez les brocolis, faites-les cuire pendant 5 minutes dans l'eau bouillante et égouttez-les.

✓ Mélangez la viande avec la sauce de soja, le saké, le sel, le poivre, l'huile de sésame, l'ail et la farine.

✓ Ajoutez la moitié des brocolis hachés et mélangez. Les mains légèrement huilées, formez des boulettes.

✓ Placez en couronne sur un plat l'autre moitié des brocolis et les boulettes au milieu.

✓ Faites cuire à la vapeur pendant 15 minutes, puis servez bien chaud avec de la sauce de soja.

## BOULETTES DE CACAHOUÈTES À LA COMPOTE DE HARICOTS

**pour 10 personnes**

*500 g de cacahouètes  
décortiquées*

*350 g de sucre*

*3 cuillerées à soupe de  
compote de haricots rouges\**

*sucre*

**calories par personne : environ 250**

**préparation : 10 minutes**

**temps de cuisson : 10 minutes**

**difficulté : moyenne**

✓ Enlevez la pellicule des cacahouètes, puis faites-les rapidement cuire dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

✓ Diluez 300 g de sucre dans un peu d'eau et faites cuire le sirop à feu doux jusqu'à ce qu'il soit un peu dense ; ajoutez ensuite les cacahouètes mixées et la compote.

✓ Mélangez encore jusqu'à obtenir un mélange homogène et laissez-le refroidir.

✓ Formez des boulettes de la grosseur d'une noix, passez-les dans le sucre restant et servez.

\* voir recette page 48





## BOULETTES DE PORC BRAISÉES

*500 g de viande de porc maigre*

*2 cuillerées à soupe de Maïzena®*

*500 g de chou chinois*

*3 cuillerées à soupe d'huile de soja*

*1 litre de bouillon de poule*

*200 g de riz bouilli*

*2 cuillerées à soupe de  
pousses de bambou*

*3 tranches de gingembre hachées*

*1 ciboule hachée*

*1 cuillerée à café de sel*

*1 cuillerée à soupe de saké*

*1 cuillerée à soupe de sauce de soja  
poivre*

*calories par personne : environ 220*

*préparation : 10 minutes*

*temps de cuisson : 15 minutes*

*difficulté : moyenne*

✓ Mixez la viande de porc avec la ciboule, le bambou, le gingembre, le poivre, le saké, la sauce de soja, la Maïzena et la moitié du sel.

✓ Mixez jusqu'à ce que le mélange soit parfaitement homogène, puis formez entre vos mains humides quatre grosses boulettes.

✓ Épluchez le chou chinois, en séparant les feuilles des tiges.

✓ Faites frire ces dernières dans le wok pendant 3 minutes, puis ajoutez les feuilles, mélangez et faites frire à nouveau rapidement.

✓ Disposez la moitié du chou dans un récipient en argile, mettez les boulettes par-dessus et recouvrez avec le reste de chou.

✓ Versez le bouillon chaud et saupoudrez de sel ; couvrez et faites cuire à feu très doux pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que les boulettes et le chou soient très tendres.

✓ Servez dans le récipient de cuisson avec du riz blanc.





# BOULETTES DE POULET EN SAUCE

*500 g de blancs de poulet*

*2 blancs d'œufs*

*1 œuf*

*3 cuillerées à soupe de saké*

*2 cuillerées à soupe de sauce de soja*

*2 tranches de gingembre frais  
finement hachées*

*2 cuillerées à soupe de sucre*

*1 cuillerée à café de sel*

## **pour la sauce**

*1/2 litre de bouillon végétal*

*1/2 verre de saké*

*3 cuillerées à soupe de sauce de soja*

*2 cuillerées à soupe de Maïzena®*

**calories par personne : environ 200**

**préparation : 15 minutes**

**temps de cuisson : 8 minutes**

**difficulté : moyenne**

- ✓ Coupez grossièrement les blancs de poulet puis mixez-les.
- ✓ Ajoutez les blancs d'œufs, l'œuf, le saké, la sauce de soja, le gingembre, le sucre et le sel.
- ✓ Mélangez soigneusement pour obtenir un amalgame parfait, puis ajoutez trois cuillerées d'eau très froide et mixez à nouveau pour rendre le mélange plus léger.
- ✓ Faites bouillir doucement de l'eau dans une casserole et plongez-y des boulettes de votre mélange en les faisant cuire 5 minutes.
- ✓ Égouttez-les.
- ✓ Mélangez le bouillon végétal, le saké, la sauce de soja et amenez à ébullition.
- ✓ Délayez la Maïzena avec un peu d'eau froide et ajoutez-la à la sauce en remuant à nouveau.
- ✓ Laissez cuire en mélangeant pendant quelques minutes puis versez sur les boulettes et servez.





## BOULETTES DE RIZ FARCIES AUX AZUKIS

250 g de riz glutineux

60 g de sucre

200 g d'azukis cuits et mixés

12 feuilles de vigne

1 pincée de sel

calories par personne : environ 320

préparation : 10 minutes

temps de cuisson : 1 heure

difficulté : moyenne

✓ Rincez soigneusement le riz sous l'eau courante et faites-le cuire à la vapeur pendant 45 minutes, en l'arrosant quatre fois avec un peu d'eau chaude pour le garder humide.

✓ Versez le riz dans une terrine et ajoutez-y le sucre et le sel, en mélangeant avec une cuillère en bois pour l'écraser un peu.

✓ Formez avec la pâte d'azukis mixés des boules de la taille d'une noix.

✓ Étalez le riz encore chaud sur un plat et roulez les boulettes d'azukis dessus pour qu'elles en soient complètement recouvertes.

✓ En prenant chaque boulette dans votre main mouillée, donnez-lui une forme régulière, puis entourez-la d'une feuille de vigne lavée et essuyée au préalable.

✓ Disposez les boulettes alignées sur un plat et faites-les cuire 12 minutes à la vapeur, puis servez-les à température ambiante.

## CALAMARS FARCIS

800 g de petits calamars

100 g de hachis de bœuf

80 g de chou haché

80 g de germes de soja

2 cuillerées à soupe de  
ciboule hachée

1 gousse d'ail écrasée

2 champignons noirs secs

1 cuillerée à soupe de sauce de soja

huile de friture

sel et poivre

calories par personne : environ 180

préparation : 10 minutes

temps de cuisson : 15 minutes

difficulté : aucune

✓ Nettoyez les calamars, lavez-les et épluchez-les.

✓ Détachez les tentacules et hachez-les.

✓ Dans un peu d'huile, faites revenir les tentacules et la viande de bœuf, le chou, les germes de soja, la ciboule et l'ail.

✓ Faites mollir les champignons dans l'eau, essorez-les, détachez les chapeaux et hachez-les finement, ajoutez-les à votre mélange.

✓ Mélangez pendant une minute, puis ajoutez la sauce de soja, le sel et le poivre.

✓ Farcissez les calamars avec le mélange préparé et fermez l'ouverture avec un cure-dent.

✓ Disposez les calamars dans un plat en Pyrex et faites cuire à la vapeur pendant 10 minutes. Faites-les frire ensuite dans de l'huile bien chaude, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.





## CALAMARS GRILLÉS AUX GRAINES DE SÉSAME

4 calamars

100 g de vin de riz

3 cuillerées à soupe de sauce de soja

1 tranche de gingembre frais

graines de sésame

sel

pour la garniture

cornichons et citron

calories par personne : environ 160

préparation : 35 minutes

temps de cuisson : 8 minutes

difficulté : aucune

- ✓ Nettoyez les calamars, lavez-les, épluchez-les puis rincez-les.
- ✓ Ouvrez les calamars d'un côté et pratiquez des incisions croisées sur toute la surface interne avec un couteau aiguisé.
- ✓ Faites chauffer le vin de riz sans porter à ébullition, et ajoutez ensuite la sauce de soja et le gingembre.
- ✓ Faites mariner les calamars dans ce liquide pendant 30 minutes, en les tournant une fois.
- ✓ Enfilez deux ou trois baguettes en bois dans la longueur de chaque calamar pour qu'il reste plat pendant la cuisson.
- ✓ Faites cuire les calamars sur une grille bien chaude, 2 minutes de chaque côté, puis coupez-les en tranches, parsemez-les de graines de sésame et servez-les en garnissant le plat avec des cornichons coupés en éventails et des quartiers de citron.

## CANARD À L'ANIS ÉTOILÉ

1 canard

2 ciboules

6 tranches de gingembre

2 cuillerées à soupe de sel

2 cuillerées à soupe de saké

8 anis étoilés

1 cuillerée à café d'anis

2 cuillerées à soupe de sauce de soja

coriandre

huile végétale de friture

calories par personne : environ 200

préparation : 15 minutes

temps de cuisson : 2 heures environ

difficulté : moyenne

- ✓ Nettoyez le canard et coupez-le en huit morceaux ; recouvrez-les entièrement de sel.
- ✓ Dans un récipient en argile, placez la moitié des morceaux de canard, en mettant par-dessus les ciboules coupées en rondelles, le gingembre, l'anis étoilé et l'anis ; superposez les autres morceaux de canard et faites cuire à la vapeur pendant 2 heures.
- ✓ Ôtez les morceaux de canard et laissez-les refroidir.
- ✓ Dans une poêle, faites chauffer un demi-verre d'huile et faites-y revenir les morceaux de canard à feu vif pendant 3 minutes.
- ✓ Retirez les morceaux de canard de la poêle et enduisez-les de saké mélangé à la sauce de soja.
- ✓ Dès que les morceaux auront doré, faites-les égoutter, coupez-les en petits morceaux, parsemez-les de coriandre et servez.





## CANARD LAQUÉ À LA PÉKINOISE

*1 gros canard*

*2 cuillerées à soupe de  
sauce de soja*

*3 cuillerées à soupe de miel*

### **pour le bouillon**

*quelques feuilles de chou chinois*

*1 cuillerée à soupe de sel*

*poivre noir*

*vermicelles de riz*

**calories par personne : 230 environ**

**préparation : 30 minutes**  
*(24 heures avant la cuisson)*

**temps de cuisson : 1 heure 30**

**difficulté : grande**

✓ Nettoyez le canard, en enlevant les plumes, les entrailles, la tête, les pattes et en réservant le foie.

✓ Amenez à ébullition un grand volume d'eau.

✓ Fermez le canard en cousant l'ouverture inférieure puis, en enfilant une paille dans le cou, gonflez le canard jusqu'à ce que la peau se tende. Fermez alors également cette extrémité, puis placez le canard dans l'évier et versez l'eau bouillante dessus, en arrosant toute la bête pour que la peau se retire.

✓ Séchez soigneusement le canard avec du papier de cuisine et suspendez-le avec une ficelle passée autour du cou, dans un lieu aéré.

✓ Préparez un mélange de sauce de soja et de miel et, 3 ou 4 heures avant la cuisson, étalez-le plusieurs fois de suite sur le canard.

✓ Préchauffez le four à 200 °C. Enfourez le canard en le disposant sur une grille, ventre tourné vers le haut et faites-le cuire une heure et demie, sans jamais ouvrir la porte du four.

✓ Une fois ce temps écoulé, vérifiez que la peau, bien foncée, ait l'aspect de la laque, et faites encore cuire une dizaine de minutes si nécessaire.

✓ Servez le canard immédiatement, accompagné de crêpes chaudes (voir recette, page 50), de petits oignons, de cornichons et de pâtes de soja. Vous le découperez à table en présence de vos convives et servirez la peau en premier.

✓ Avec la carcasse du canard, préparez un bouillon que vous servirez à la fin du repas.

✓ Amenez à ébullition un litre d'eau environ avec quelques feuilles de chou chinois coupées en morceaux et une cuillerée à soupe de sel ; ajoutez la carcasse et les éventuels petits morceaux de chair restés.

✓ Laissez bouillir pendant 15 minutes, puis ajoutez une poignée de poivre noir et une poignée de vermicelles de riz ; faites cuire encore 3 minutes puis servez très chaud à la fin du repas.





## CARPE À L'AIGRE-DOUCE

<i>1 carpe d'environ 800 g</i>
<i>300 g de crevettes décortiquées</i>
<i>1 tomate</i>
<i>3 cuillerées à soupe de sauce tomate</i>
<i>3 cuillerées à soupe de saké</i>
<i>2 cuillerées à soupe de sauce de soja</i>
<i>1 cuillerée à café de sel</i>
<i>1 cuillerée à café de sucre</i>
<i>1 cuillerée à café de vinaigre</i>
<i>1/2 verre de bouillon de poule</i>
<i>1 cuillerée à soupe d'huile de soja</i>
<i>1 cuillerée à soupe de fécule de pomme de terre</i>
<i>poivre</i>

**calories par personne :** *environ 180*

**préparation :** *5 minutes*

**temps de cuisson :** *8 minutes*

**difficulté :** *aucune*

✓ Nettoyez la carpe et retirez la queue, puis lavez-la et séchez-la.

✓ Faites des incisions sur les deux côtés, saupoudrez de sel et de poivre et passez le poisson dans la fécule.

✓ Faites frire la carpe dans une poêle avec l'huile de soja pendant 5 minutes à feu vif.

✓ Lorsque la carpe est dorée, enlevez-la de la poêle.

✓ Dans un récipient, mélangez le bouillon de poule, la sauce de soja, le sucre, le sel, le vinaigre, le saké et la sauce tomate.

✓ Plongez les crevettes dans la sauce, retirez-les puis faites-les sauter à feu vif, dans la même huile que la carpe, en ajoutant la tomate coupée en petits dés.

✓ Ajoutez aussi la sauce et mélangez à nouveau.

✓ Remettez la carpe et faites cuire à feu vif 30 secondes de chaque côté, puis servez.

## CHAMPIGNONS AU TOFU

<i>400 g de tofu</i>
<i>200 g de bouillon de poule</i>
<i>8 gros champignons noirs secs amollis dans l'eau</i>
<i>2 ciboules</i>
<i>2 cuillerées à soupe d'huile de sésame</i>
<i>1 cuillerée à soupe de gingembre finement haché</i>
<i>2 cuillerées à café de saké</i>
<i>2 cuillerées à café de sauce de soja</i>
<i>1,5 cuillerée à soupe de sauce d'huître</i>
<i>1 cuillerée à café de sucre</i>
<i>2 cuillerées à café de Maïzena®</i>

**calories par personne :** *environ 120*

**préparation :** *15 minutes*

**temps de cuisson :** *15 minutes environ*

**difficulté :** *moyenne*

✓ Coupez le tofu en dés de 2,5 centimètres de côté et recouvrez-les d'eau bouillante.

✓ Après 20 minutes, égouttez.

✓ Enlevez les tiges des champignons et faites cuire les chapeaux à la vapeur pendant 10 minutes. Coupez les ciboules épluchées d'abord dans le sens de la longueur puis en morceaux de 5 centimètres. Dans le wok, faites frire dans l'huile les ciboules et le gingembre pendant moins d'une minute, puis réservez-les et, en mélangeant à nouveau, faites revenir les champignons.

✓ Mélangez le bouillon avec le saké et la sauce de soja et versez dans le wok.

✓ Faites bouillir et ajoutez le tofu. Faites ensuite cuire à feu doux pendant 3 ou 4 minutes.

✓ Délayez la Maïzena avec la sauce d'huître, le sucre et un peu d'eau froide, versez-la dans le wok et mélangez délicatement pour ne pas abîmer le tofu.

✓ Faites cuire pendant 2 minutes, puis servez.





# CHAO-TZU

*200 g de farine*

*12,5 cl d'eau*

*1 cuillerée à café d'huile de sésame*

## **pour la farce**

*200 g de viande de porc hachée*

*220 g de chou chinois*

*1 poireau*

*1 cuillerée à soupe de sauce de soja*

*1/2 cuillerée à café de sel*

*poivre noir*

## **pour la sauce**

*6 cuillerées à soupe de vinaigre blanc de riz*

*2 cuillerées à soupe de sauce de soja*

*1/2 cuillerée à café de piment rouge en poudre*

*calories par personne : environ 250*

*préparation : 1 heure 30*

*temps de cuisson : 20 minutes*

*difficulté : grande*

✓ Tamisez la farine dans un récipient, ajoutez l'huile de sésame et l'eau, peu à peu ; mélangez avec une cuillère en bois, puis travaillez la pâte avec les mains jusqu'à ce qu'elle soit compacte et homogène ; couvrez-la avec un torchon humide et laissez-la reposer pendant 30 minutes.

✓ Dans l'intervalle, préparez la farce : épluchez, lavez et hachez le chou chinois, puis enveloppez-le dans un linge pour ôter l'eau.

✓ Ajoutez à la viande le poireau haché et le chou, la sauce de soja, le sel et le poivre.

✓ Mélangez bien tous les ingrédients, puis laissez reposer la farce au frigo.

✓ Préparez les raviolis : travaillez encore un peu la pâte puis formez un long cylindre de 3 centimètres de diamètre et coupez-le en tranches.

✓ Étalez les tranches et, avec un coupe-pâte rond, formez des disques de 9 centimètres de diamètre ; disposez les disques préparés sur du papier alimentaire.

✓ En prenant un disque dans la paume de votre main, déposez-y un peu de farce, puis refermez hermétiquement les bords de la pâte vers le haut.

✓ Huilez légèrement un panier de cuisson à vapeur et placez les raviolis à l'intérieur, en les huilant légèrement pour qu'ils n'attachent pas les uns aux autres pendant la cuisson.

✓ Faites cuire à la vapeur pendant 20 minutes, puis servez-les chauds, avec la sauce préparée en mélangeant le vinaigre, la sauce de soja et le piment.





# CHOP SUEY DE LÉGUMES À LA VIANDE DE BŒUF

2 carottes

2 navets

1 tige de brocoli

1 chou chinois

2 poireaux

300 g de germes de soja frais

2 tomates

2 champignons noirs séchés

3 bavettes de bœuf (350 g en tout)

2 cuillerées à soupe de  
cacahouètes concassées

2 cuillerées à soupe d'huile

1 cuillerée à café de Maïzena®

1 cuillerée à soupe de sauce de soja

2 cuillerées à soupe de nuoc mam

2 cuillerées à soupe de  
sucre en poudre

1 cuillerée à soupe de  
vinaigre d'alcool ou de vin

poivre

calories par personne : environ 180

préparation : 20 minutes

temps de cuisson : 15 minutes

difficulté : aucune

✓ Faites tremper les champignons dans un bol d'eau tiède pendant 20 minutes, égouttez-les et émincez-les.

✓ Coupez les tomates en cubes. Pelez les carottes et les navets. Coupez-les en tranches, puis en bâtonnets. Émincez le chou chinois et les poireaux. Détachez les bouquets de brocolis. Rincer les germes de soja.

✓ Dans une poêle ou un wok, faites chauffer l'huile, faites-y revenir les légumes 5 minutes en remuant.

✓ Délayez la Maïzena dans un verre à moutarde d'eau froide, mélangez bien et versez sur les légumes.

✓ Faites épaissir sur feu doux en remuant délicatement pendant 5 minutes. Saupoudrez de sucre et ajoutez le vinaigre, la sauce soja et le nuoc mam et poivrez. Réservez sur feu doux.

✓ Coupez la viande en lanières, faites-les revenir à la poêle 2 minutes avec une cuillerée à soupe d'huile.

✓ Ajoutez-la aux légumes, saupoudrez de cacahouètes concassées et servez aussitôt.





## CHOU MARINÉ

1 kg de chou chinois
1 cuillerée à soupe de sel
1 ciboule hachée
2 gousses d'ail écrasées
1 cuillerée à café de piment en poudre
2 cuillerées à café de gingembre haché
120 g de sauce de soja
120 g de vinaigre blanc
2 cuillerées à café de sucre
huile de sésame

calories par personne : environ 100

préparation : 10 minutes

temps de cuisson : -

difficulté : aucune

- ✓ Épluchez le chou, lavez-le et coupez-le en gros morceaux.
- ✓ Mettez-le dans une terrine, saupoudrez de sel et laissez reposer pendant 10 minutes.
- ✓ Ensuite, égouttez le liquide qui s'est formé, écrasez chaque morceau à la main pour l'attendrir et ajoutez ensuite tous les autres ingrédients à part l'huile.
- ✓ Placez le chou préparé de cette façon dans un plat en verre, fermez-le et laissez reposer pendant au moins 24 heures avant de servir avec de l'huile de sésame.

## CHOU SAUTÉ

1/2 chou chinois
1 poireau
1/2 cuillerée à soupe de fécule
1 cuillerée à soupe d'huile végétale
sel

calories par personne : environ 100

préparation : 3 minutes

temps de cuisson : 5 minutes

difficulté : aucune

- ✓ Faites sauter dans l'huile le poireau coupé en petits morceaux pendant une minute et ajoutez ensuite le chou chinois coupé en grosses lanières, salez et faites cuire rapidement.
- ✓ Saupoudrez la fécule sur les légumes, mélangez à nouveau et servez.





## CHOW-MEIN

250 g de tagliatelles chinoises

50 g de cèpes frais

250 g de longe de porc coupée  
en lanières

100 g de chou chinois coupé  
en julienne

1 gousse d'ail écrasée

4 petits oignons nouveaux hachés

50 g de carottes en julienne

30 g de bambou en boîte en julienne

50 g de crevettes nettoyées

6 cuillerées à soupe d'huile de soja

1 cuillerée à café de sel

1 cuillerée à café de sucre

1 cuillerée à soupe de sauce de soja

2 cuillerées à café de saké

poivre noir

calories par personne : environ 360

préparation : 10 minutes

temps de cuisson : 10 minutes

difficulté : moyenne

✓ Faites cuire les tagliatelles 4 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez-les et passez-les sous un filet d'eau froide pour les détacher.

✓ Dans le wok, faites frire, avec deux cuillerées à soupe d'huile, l'ail, les oignons, le chou, les carottes, le bambou et les crevettes pendant 2 minutes, puis salez et poivrez le tout et versez dans un plat chaud.

✓ Faites rissoler la viande et les champignons pendant 2 minutes 30 puis ajoutez la sauce de soja, le sucre et le saké.

✓ Mélangez bien et mettez le tout dans le plat.

✓ Versez dans le wok l'huile restante et faites revenir les tagliatelles à feu vif pendant 2 minutes en mélangeant, salez et poivrez, puis ajoutez la moitié de la viande et des légumes et faites cuire en mélangeant à feu plus doux, pendant une minute. Placez les tagliatelles dans une soupière chaude.

✓ Faites sauter la viande et les légumes restants avec un peu de saké pendant 20 secondes, puis versez-les très chauds dans la soupière et servez immédiatement.

## CŒURS DE SALADE AUX LITCHIS

4 cœurs de laitue

200 g de flétan en filets

400 g de litchis

4 branches de coriandre

1 cuillerée à café d'huile de sésame

2 cuillerées à soupe de sauce de soja

poivre

calories par personne : environ 160

préparation : 10 minutes

temps de cuisson : 3 minutes

difficulté : aucune

✓ Effeuillez puis lavez les cœurs de salade. Essorez-les soigneusement. Préparez des lits de feuilles de salade sur les assiettes.

✓ Décortiquez les litchis et pochez-les une minute à l'eau bouillante pour les dénoyauter plus facilement. Disposez-les sur la salade.

✓ Taillez le filet de flétan en lanières et faites-les revenir à la poêle juste 2 ou 3 minutes dans l'huile de sésame. En fin de cuisson ajoutez la sauce de soja qui fait ici office de sel. Poivrez.

✓ Posez les lanières de poisson sur la salade et nappez du jus de cuisson.

✓ Décorez de coriandre grossièrement ciselée.





## COMPOTE DE HARICOTS DE SOJA ROUGES

300 g de haricots de soja  
rouges secs

50 g d'huile d'arachide

100 g de sucre

calories par personne : environ 200

préparation : 10 minutes

temps de cuisson : 1 heure et 5 minutes

difficulté : aucune

- ✓ Rincez les haricots, disposez-les dans une casserole et recouvrez-les d'eau.
- ✓ Couvrez, portez à ébullition et faites cuire à feu doux pendant une heure.
- ✓ Une fois passé ce temps, mixez-les jusqu'à ce que vous obteniez un mélange parfaitement homogène.
- ✓ Remettez le mélange dans la casserole en y ajoutant l'huile d'arachide et le sucre.
- ✓ Remettez à ébullition à feu doux et faites cuire pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.
- ✓ Servez cette compote avec le canard laqué ou utilisez-la pour farcir les crêpes et les rouleaux.

## CRABE À LA SAUCE AIGRE-DOUCE

2 boîtes de chair de crabe

1 gros oignon

2 gousses d'ail

1/2 boîte de *cu kieu*  
(échalotes au vinaigre)

**pour la sauce**

1 cuillerée à soupe de farine

1/2 cuillerée de fécule  
de pommes de terre

2 cuillerées à soupe de vinaigre de riz

1 cuillerée à soupe de sucre

3 cuillerées à soupe de sauce de soja

1 cuillerée à soupe d'huile de soja

1 botte de coriandre

poivre

calories par personne : environ 170

préparation : 2 minutes

temps de cuisson : 3 minutes

difficulté : aucune

- ✓ Mélangez les ingrédients de la sauce jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène.
- ✓ Faites rissoler l'oignon et l'ail en tranches dans l'huile, puis ajoutez le crabe en faisant attention à ne pas en abîmer la chair.
- ✓ Ajoutez la sauce et faites-la cuire en remuant pendant quelques minutes.
- ✓ Ensuite, poivrez.
- ✓ Décorez avec des feuilles de coriandre et servez avec des échalotes en vinaigrette (*cu kieu*).

### Pour la cuisson au four à micro-ondes

- ✓ Mettez tous les ingrédients, excepté la chair de crabe, dans un récipient adapté et couvrez.
- ✓ Faites cuire à l'intensité maximale pendant une minute.
- ✓ Ajoutez le crabe et décorez comme ci-dessus.





## CRABES AIGRES ET PIQUANTS

4 crabes

2 cuillerées à soupe de vinaigre de riz

1 cuillerée à soupe de sucre

1/2 verre d'eau

1 cuillerée à café de sel

1 cuillerée à soupe de fécule

2 piments hachés

4 brins de persil hachés

1 cuillerée à soupe de saké

3 cuillerées à soupe d'huile de soja

calories par personne : environ 160

préparation : 3 minutes

temps de cuisson : 6 minutes

difficulté : aucune

✓ Partagez les crabes en quatre morceaux et nettoyez-les.

✓ Faites-les sauter dans l'huile pendant 30 secondes, à feu vif, puis ajoutez le saké, le sel et l'eau.

✓ Couvrez et faites cuire à feu vif pendant 4 minutes.

✓ Dans une jatte, mélangez le sucre, le vinaigre, la fécule, le piment et le persil.

✓ Baissez la flamme et ajoutez le mélange au crabe, mélangez à nouveau et servez dès que la sauce sera figée.

## CRÈME DE CHOU

600 g de chou chinois

500 g de bouillon de poule

2 cuillerées à soupe d'huile végétale

1/2 cuillerée à café de gingembre frais râpé

1 cuillerée à café de saké

1 cuillerée à café de sucre

1 cuillerée à café de Maïzena®

1 cuillerée à café d'huile de sésame

poivre blanc

1 pincée de sel

calories par personne : environ 100

préparation : 5 minutes

temps de cuisson : 15 minutes

difficulté : moyenne

✓ Lavez le chou et coupez-le en morceaux grossiers.

✓ Dans le wok, faites revenir rapidement le gingembre dans l'huile, ajoutez le chou et faites-le cuire pendant 2 minutes.

✓ Ajoutez le saké, le sel, le sucre et le bouillon de poule, couvrez et amenez à ébullition, puis faites cuire à feu doux.

✓ Délayez la Maïzena dans un peu d'eau froide et versez dans le wok, en mélangeant pour épaissir. Poivrez largement, ajoutez l'huile de sésame et servez.





# CRÊPES POUR CANARD LAQUÉ À LA PÉKINOISE

220 g de farine

12,5 cl d'eau froide

huile de sésame

calories par personne : environ 200

préparation : 10 minutes

temps de cuisson : 2 minutes

difficulté : moyenne

- ✓ Tamisez la farine dans une jatte puis creusez un puits au milieu dans lequel vous verserez l'eau à laquelle vous incorporerez la farine en mélangeant.
- ✓ Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène et lisse, puis couvrez-la d'un linge humide et laissez-la reposer pendant 15 minutes dans un endroit tiède.
- ✓ Donnez à la pâte la forme d'un long cylindre que vous couperez en une vingtaine de morceaux.
- ✓ Prenez-en deux morceaux et faites-en deux boules que vous aplatirez ensuite ; étalez de l'huile de sésame sur un côté de chaque disque de pâte, puis joignez les deux côtés huilés et, sur un plan de travail fariné, abaissez ce double disque de pâte au rouleau de façon à obtenir une crêpe très fine.
- ✓ Procédez de cette manière avec tout le restant de pâte.
- ✓ Faites cuire les crêpes sur une plaque ou une poêle à crêpes, en les huilant à peine. Pliez-les en quatre et conservez-les au chaud.
- ✓ Servez les crêpes tièdes avec le canard laqué à la pékinoise.





## CREVETTES AU THÉ VERT

*400 g de crevettes décortiquées*

*1 cuillerée à café de sel*

*1 cuillerée à café de saké*

*1 cuillerée à soupe de Maïzena®*

*1 cuillerée à soupe de thé vert en feuilles*

*2 cuillerées à soupe d'huile de soja*

*poivre blanc*

*quelques brins de persil*

*1/2 citron*

*calories par personne : environ 130*

*préparation : 10 minutes*

*temps de cuisson : 2 minutes*

*difficulté : aucune*

✓ Préparez une marinade avec la Maïzena, le sel, le saké et une pincée de poivre blanc et placez-y les crevettes déjà décortiquées pendant au moins 10 minutes.

✓ Pendant ce temps, mettez les feuilles de thé vert dans une petite tasse et versez-y cinq cuillerées à soupe d'eau bouillante. Couvrez et laissez infuser pendant 10 minutes.

✓ Faites bien chauffer l'huile et faites-y dorer les crevettes à feu vif en mélangeant, puis ajoutez le thé avec les feuilles et faites cuire encore une minute en mélangeant.

✓ Placez sur un plat de service, décorez de brins de persil et de tranches fines de citron et servez.

## CREVETTES SAUTÉES À L'AIL

*2 kg de crevettes*

*200 g de beurre*

*4 gousses d'ail*

*sel*

*poivre*

*calories par personne : environ 200*

*préparation : 10 minutes*

*temps de cuisson : 5 minutes*

*difficulté : aucune*

✓ Faites chauffer le beurre dans une poêle, jetez-y l'ail haché, puis les crevettes, assaisonnez, laissez cuire en remuant en permanence jusqu'à ce que les crevettes deviennent roses.

✓ Servez aussitôt.

✓ La cuisson très rapide doit se faire à la dernière minute.

✓ À défaut de crevettes, vous pouvez réaliser la même recette avec des scampi surgelés.





## CROQUETTES DE CREVETTES EN BOUILLON D'ALGUES

500 g de crevettes déjà  
décortiquées

20 g d'algues type kombu

2 cuillerées à soupe de farine

sel

calories par personne : environ 120

préparation : 10 minutes

temps de cuisson : 3-5 minutes

difficulté : aucune

- ✓ Lavez et séchez les crevettes.
- ✓ Mélangez la farine, le sel et les crevettes et mixez jusqu'à ce que vous obteniez un mélange lisse et homogène.
- ✓ Mettez au frigo pendant une heure.
- ✓ Formez des boulettes avec le mélange.
- ✓ Faites chauffer un litre d'eau avec les algues. Une fois à ébullition, jetez-y les boulettes.
- ✓ Dès que celles-ci remontent à la surface, vous pouvez servir.

## CUISSES DE GRENOUILLE À L'AIL

8 cuisses de grenouille

2 cuillerées à soupe de farine blanche

1 cuillerée à soupe de sucre

1/2 verre d'eau

3 cuillerées à soupe de sauce de soja

3 cuillerées à soupe de féculé

2 cuillerées à soupe de saké

2 gousses d'ail

3 cuillerées à soupe d'huile  
de graines de soja

sel

calories par personne : environ 160

préparation : 3 minutes

temps de cuisson : 5 minutes

difficulté : aucune

- ✓ Nettoyez les cuisses de grenouille, passez-les sous l'eau, séchez-les et passez-les ensuite dans la féculé.
- ✓ Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites frire les cuisses de grenouille pendant 2 ou 3 minutes.
- ✓ Égouttez-les et réservez-les. Retirez toute l'huile de la poêle.
- ✓ Dans une jatte, mélangez la farine, la sauce de soja, le sucre et le saké, en formant un composé homogène ; diluez-le avec l'eau et passez-le à la poêle en le faisant cuire pendant quelques secondes à feu doux tout en mélangeant pour détacher le fond de cuisson.
- ✓ Ajoutez les cuisses de grenouille et le sel et faites cuire à nouveau en mélangeant pendant 2 minutes.
- ✓ Ajoutez les gousses d'ail hachées, mélangez à nouveau et servez.

### Pour la cuisson au four à micro-ondes

- ✓ Mettez tous les ingrédients dans un plat en ajoutant deux cuillerées à soupe d'eau et couvrez
- ✓ Faites cuire à l'intensité maximale pendant 3 minutes.
- ✓ Mixez le fond de cuisson et servez.





# ÉCREVISSES À LA PÉKINOISE

200 g d'écrevisses décortiquées  
et nettoyées

1/2 cuillerée à café de sel

1 large pincée de poivre

1 cuillerée à soupe de Maïzena®

1 cuillerée à café de saké

## pour la pâte à frire

1 blanc d'œuf monté en neige avec  
1 pincée de sel

4 cuillerées à soupe de farine

2 cuillerées à soupe de Maïzena®

2 cuillerées à soupe de saké

1 cuillerée à café de levure

1/2 cuillerée à café de sel

1 cuillerée à soupe d'huile de soja

1/2 cuillerée de graines de sésame

1 cuillerée à soupe d'eau

huile de friture

## pour donner de la saveur

2 gousses d'ail

2 tranches de gingembre frais

1 cuillerée à soupe d'huile de soja

5 cuillerées à soupe de bouillon

2 cuillerées à soupe de saké

calories par personne : environ 160

préparation : 20 minutes

temps de cuisson : 6 minutes

difficulté : grande

✓ Préparez une marinade avec le sel, le poivre, la Maïzena et le saké et plongez-y les écrevisses décortiquées pendant au moins 10 minutes.

✓ Préparez pendant ce temps la pâte à frire, en mélangeant soigneusement tous les ingrédients indiqués.

✓ Plongez les écrevisses dans la pâte à frire et recouvrez-les-en complètement.

✓ Faites bien chauffer l'huile, plongez les écrevisses dedans, en maintenant un feu moyen, et faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

✓ Égouttez les écrevisses et posez-les sur du papier absorbant.

✓ Dans une cuillerée à soupe d'huile de soja, faites frire pendant une minute le gingembre, les gousses d'ail coupées en quatre, puis ajoutez le bouillon et le saké et faites cuire encore 30 secondes en mélangeant.

✓ Ajoutez les écrevisses, mélangez délicatement pendant 30 secondes et servez très chaud.





## ÉCREVISSSES SUCRÉES PIQUANTES

*500 g d'écrevisses*

*3 cuillerées à soupe de sauce de soja*

*2 gousses d'ail*

*3 tranches de gingembre*

*2 piments*

*1 cuillerée à soupe de sucre*

*2 petits oignons verts*

*1 cuillerée à soupe de saké*

*1/2 verre d'huile de soja*

*1/2 verre d'eau*

✓ Mélangez la sauce de soja avec l'ail, le gingembre et les piments, et faites-y mariner les écrevisses pendant une heure.

✓ Faites fondre le sucre dans le saké et l'eau.

✓ Coupez les petits oignons en tranches fines.

✓ Faites chauffer l'huile, puis plongez-y les écrevisses et faites-les cuire une minute.

✓ Ajoutez les petits oignons et le mélange au saké, augmentez le feu, faites cuire en mélangeant encore pendant 10 secondes et servez.

*calories par personne : environ 160*

*préparation : 3 minutes*

*temps de cuisson : 3 minutes*

*difficulté : aucune*

## ÉPINARDS À LA SAUCE DE SÉSAME

*600 g d'épinards*

*pour la sauce*

*60 g de graines de sésame*

*200 g de bouillon végétal*

*2 cuillerées à café de*

*sauce de soja sombre*

*2 cuillerées à café de*

*sauce de soja claire*

*1 cuillerée à soupe d'huile*

*de sésame*

*1 cuillerée à soupe de sucre*

✓ Épluchez les épinards, lavez-les soigneusement puis éliminez les tiges.

✓ Faites-les cuire à feu doux, dans l'eau qu'ils ont retenue du dernier rinçage, pendant 3 minutes, puis égouttez-les.

✓ Avec les mains, prélevez des poignées d'épinards et donnez-leur une forme cylindrique, d'un diamètre d'environ 2,5 centimètres.

✓ Dans le wok, faites griller les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis mixez-les.

✓ Ajoutez le bouillon végétal, les deux sauces de soja, l'huile de sésame et le sucre, en travaillant jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène.

✓ Coupez transversalement les rouleaux d'épinards en morceaux de 2 centimètres et disposez-les debout sur le plat.

✓ Recouvrez de sauce et servez.

*calories par personne : environ 150*

*préparation : 4 minutes*

*temps de cuisson : 5 minutes*

*difficulté : moyenne*





# ÉPINARDS SAUTÉS AU JAMBON

1 kg d'épinards

3 cuillerées à soupe d'huile de sésame

2 tranches de jambon fumé  
sel

calories par personne : environ 100

préparation : 2 minutes

temps de cuisson : 4 minutes

difficulté : aucune

- ✓ Épluchez les épinards, lavez-les et faites-les sécher.
- ✓ Faites chauffer l'huile dans une poêle et ajoutez-y le jambon coupé en tranches très fines. Augmentez le feu, ajoutez les épinards, faites cuire en mélangeant pendant 2 ou 3 minutes, puis salez et servez.

# FÈVES À L'ÉTOUFFÉE

1 kg de fèves

3 cuillerées à soupe d'huile de soja

2 pousses de bambou

3 échalotes

3 cuillerées à soupe de sucre  
sel

calories par personne : environ 250

préparation : 5 minutes

temps de cuisson : 12-15 minutes

difficulté : aucune

- ✓ Écossez les fèves (petite peau comprise) et faites-les cuire dans l'huile chaude, en mélangeant, pendant quelques secondes. Ajoutez les pousses de bambou en petits morceaux ; faites cuire encore 30 secondes, puis versez un demi-verre d'eau et laissez-en évaporer la moitié.
- ✓ Ajoutez le sucre et le sel, mélangez et faites cuire pendant 2 minutes.
- ✓ Ajoutez les échalotes hachées et faites cuire encore 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les fèves soient tendres. Servez.

## Pour la cuisson au four à micro-ondes

- ✓ Mettez tous les ingrédients lavés et prêts pour la cuisson dans un plat de service et couvrez.
- ✓ Faites cuire à une intensité moyenne-haute, pendant 8 à 10 minutes, en vérifiant que les fèves soient tendres.





## FLEURS DE MOW CROQUANTES

100 g de farine

50 g de sucre

50 g de beurre

1 œuf

huile de friture

calories par personne : environ 120

préparation : 5 minutes

temps de cuisson : 3-4 minutes

difficulté : moyenne

✓ Faites une fontaine avec la farine, et mettez au milieu le sucre, le beurre et l'œuf.

✓ Mélangez délicatement jusqu'à obtenir une pâte souple et en ajoutant si nécessaire un peu d'eau froide.

✓ Faites un cylindre de pâte de 2 ou 3 centimètres de diamètre et coupez-le en morceaux identiques. À la main, formez avec chaque morceau un cylindre long et fin, pliez-le au milieu et entortillez-le plusieurs fois sur lui-même.

✓ Faites frire les cylindres dans un grand volume d'huile bien chaude jusqu'à ce qu'ils soient gonflés et dorés.

✓ Égouttez sur du papier absorbant de cuisine ; laissez refroidir et servez.

## FONDUE À LA VIANDE DE BŒUF

600 g de bœuf

1 petit oignon

1 cœur de laitue

feuilles de coriandre

1/2 concombre

15 feuilles de riz

1 tige de céleri

1/2 oignon

1 cuillerée à café d'huile de sésame

2 gousses d'ail haché

5 morceaux de sucre

4 cuillerées à soupe de vinaigre de riz

1 litre de bouillon de bœuf ou de poule

sauce de soja

✓ Portez à ébullition le bouillon avec le céleri coupé en lanières, le demi-oignon en tranches longitudinales, l'huile de sésame, l'ail, le sucre et le vinaigre.

✓ Faites cuire à feu doux pendant 30 minutes.

✓ Coupez la viande en très fines lanières et disposez celles-ci sur un plat de service avec des petites tranches d'oignon et des feuilles de coriandre.

✓ Assouplissez les feuilles de riz dans un linge humide, puis pliez-les en quatre.

✓ Sur un autre plat de service, disposez la laitue lavée, séchée et séparée en feuilles, ainsi que le concombre en tranches.

✓ Filtrez le bouillon et mettez-le dans une casserole à bords bas, que vous mettrez sur un réchaud au centre de la table.

✓ Chaque invité disposera sur une feuille de riz un peu de légumes, quelques petites lanières de viande cuite dans le bouillon, enroulera ensuite sa feuille de riz avant de la tremper dans la sauce de soja et de déguster.

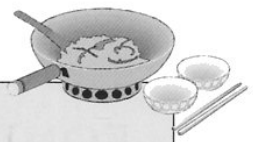
calories par personne : environ 200

préparation : 10 minutes

temps de cuisson : 2-3 minutes

difficulté : aucune





# FONDUE AUX CREVETTES

- 600 g de crevettes décortiquées*
- 1 petit oignon*
- 1 cœur de laitue*
- feuilles de menthe et de coriandre*
- 1/2 concombre*
- 15 feuilles de riz*
- 1 tige de céleri coupée en lanières*
- 1/2 oignon coupé en tranches dans le sens de la longueur*
- 1 cuillerée à café d'huile de sésame*
- 2 gousses d'ail hachées*
- 1 cuillerée à soupe de sucre*
- 4 cuillerées à soupe de vinaigre de riz*
- 1 litre de bouillon de bœuf ou de poule*
- sauce de soja*

- calories par personne : environ 150*
- préparation : 5 minutes*
- temps de cuisson : 45 minutes*
- difficulté : aucune*

- ✓ Amenez à ébullition le bouillon, en y versant le céleri, l'oignon, l'huile de sésame, l'ail, le sucre et le vinaigre.
- ✓ Faites bouillir pendant 30 minutes, puis filtrez.
- ✓ Coupez les crevettes dans le sens de la longueur et disposez-les sur un plat de service garni de tranches d'oignon, de feuilles de coriandre et de menthe.
- ✓ Assouplissez les feuilles de riz dans un linge humide, puis pliez-les en quatre.
- ✓ Sur un autre plat, disposez la laitue lavée, séchée et partagée en feuilles ainsi que le concombre en tranches.
- ✓ Mettez le bouillon dans une casserole à bords bas, placée sur un réchaud au centre de la table.
- ✓ Chaque invité disposera sur une feuille de riz un peu de légumes, quelques crevettes ébouillonnées dans le bouillon, puis enroulera la feuille et la trempera dans le soja avant de déguster.





## FONDUE DU MANDARIN

*200 g de viande de bœuf taillée en très fines lanières*

*1 blanc de poulet taillé en lanières*

*100 g de lotte coupée en lanières*

*150 g de seiches nettoyées et coupées en lanières*

*150 g de crevettes décortiquées et coupées dans le sens de la longueur*

*200 g de vermicelles de riz*

*100 g de germes de soja ébouillantés*

*feuilles de coriandre*

*1 oignon tranché*

*1 cœur de laitue*

*1/2 litre de bouillon de poule*

*4 cuillerées à soupe de vinaigre de riz*

*5 morceaux de sucre*

*2 gousses d'ail hachées*

*un peu de ciboule finement hachée*

*3 cuillerées à soupe d'huile de sésame*

*sel*

*calories par personne : environ 230*

*préparation : 20 minutes*

*temps de cuisson : 10 minutes*

*difficulté : aucune*

✓ Disposez sur un plat de service les lanières de viande, de poulet, de lotte et de seiches avec les crevettes, et décorez avec les tranches d'oignon et la coriandre.

✓ Dans le bouillon, versez le vinaigre, le sel, le sucre, l'ail, la ciboule et l'huile, amenez à ébullition puis mettez la casserole à bord bas sur un petit réchaud, au milieu de la table.

✓ Faites cuire les vermicelles de riz pendant 10 minutes dans l'eau bouillante.

✓ Chaque invité disposera d'un bol rempli de germes de soja, d'une portion de vermicelles et de quelques feuilles de salade et il fera cuire au fur et à mesure les ingrédients choisis dans le bouillon, en les versant ensuite dans son bol, avec un peu de bouillon.



# GALETTES AU SÉSAME

100 g de farine

50 g de sucre

50 g de beurre

50 g de graines de sésame

2 œufs

1/2 cuillerée à café de levure

calories par personne : environ 160

préparation : 5 minutes

temps de cuisson : 15 minutes

difficulté : moyenne

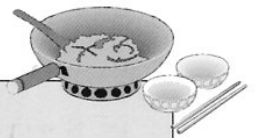
✓ Faites un puits dans la farine et placez-y le sucre, un œuf, la levure et le beurre.

✓ Travaillez la pâte jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène, en ajoutant si nécessaire un peu d'eau froide. Faites un cylindre de pâte et partagez-le en petits morceaux de 2 centimètres de long et de large. Formez une petite boule de pâte avec chaque morceau et aplatissez-la ensuite pour obtenir un petit disque de 1/2 centimètre d'épaisseur.

✓ Étalez sur un seul côté le jaune de l'œuf restant, puis saupoudrez dessus les graines de sésame, en les enfonçant délicatement dans la pâte.

✓ Étalez le blanc sur la surface.

✓ Disposez les galettes sur une plaque beurrée et faites cuire au four préchauffé à 180 °C pendant environ 15 minutes.





# GÂTEAU YIN ET YANG

*70 g de raisins secs*

*70 g de cerises confites en dés*

*30 g d'orange confite en dés*

*30 g de cédrat confit en dés*

*100 g de farine*

*100 g de sucre*

*3 cuillerées à soupe d'eau*

*1 cuillerée à soupe de sucre*

*1 cuillerée à soupe d'huile de soja*

*4 œufs*

*2 cuillerées à café de levure en poudre*

## **pour le glaçage**

*6 cuillerées à soupe d'eau*

*4 cuillerées à soupe de sucre*

*1 cuillerée à soupe de Maïzena®*

**calories par personne : environ 230**

**préparation : 15 minutes**

**temps de cuisson : 55 minutes**

**difficulté : grande**

✓ Lavez les raisins secs dans de l'eau froide, puis égouttez-les et hachez-les. Dans une casserole, mettez trois cuillerées à soupe d'eau avec une de sucre, une autre d'huile de soja et les raisins secs, portez à ébullition à feu doux et faites cuire en mélangeant pendant 5 minutes, jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée.

✓ Beurrez un moule à soufflé de 18 centimètres de diamètre.

✓ Disposez les raisins sur une moitié du fond, et les cerises sur l'autre, en formant un petit cercle rouge dans la partie marron et un autre marron dans la partie rouge.

✓ Mélangez le reste des raisins et des cerises avec le cédrat et l'orange. Battez les jaunes d'œufs avec le sucre et lorsqu'ils commencent à mousser, ajoutez la farine et la levure et mélangez.

✓ Montez les blancs en neige très ferme puis incorporez-les au mélange de jaunes en décrivant un mouvement vertical.

✓ Versez dans le moule environ 3 centimètres de mélange, puis ajoutez à ce qui reste de pâte le reste des fruits confits mélangés et hachés et versez-le dans le moule.

✓ Faites cuire à la vapeur pendant 50 minutes, en couvrant le moule.

✓ Préparez le glaçage en portant à ébullition le mélange des ingrédients indiqués.

✓ Démoulez le gâteau sur un plat de service, versez le glaçage chaud sur les côtés du gâteau et servez immédiatement.





## GÉLATINE D'AMANDES

25 cl d'eau

25 cl de lait

25 g de colle de poisson

4 cuillerées à soupe de sucre

1 cuillerée à soupe

d'extrait d'amandes amères

pour le sirop

1 litre d'eau

10 cuillerées à soupe de sucre

4 tranches d'ananas en boîte

4 cerises au sirop

calories par personne : environ 160

préparation : 15 minutes

temps de cuisson : 8 minutes

difficulté : moyenne

✓ Portez à ébullition l'eau avec le sucre, puis éteignez et ajoutez la colle de poisson en mélangeant constamment pour la dissoudre.

✓ Ajoutez le lait et l'extrait d'amande, mélangez à nouveau pour amalgamer et versez dans un grand plat à fond lisse, en formant une couche épaisse d'au moins 1,5 centimètre.

✓ Faites prendre au réfrigérateur et, pendant ce temps, préparez le sirop.

✓ Portez à ébullition l'eau avec le sucre et faites cuire en mélangeant à feu doux pendant 3 ou 4 minutes.

✓ Laissez refroidir le sirop au réfrigérateur.

✓ Coupez la gélatine avec un couteau bien aiguisé et mettez-la sur un plat de service concave.

✓ Recouvrez avec le sirop très froid et décorez la surface avec les tranches d'ananas au centre desquelles vous mettez une cerise.

## GERMES DE SOJA AU CRABE ET AUX CREVETTES

300 g de germes de soja

100 g de chair de crabe

100 g de crevettes précuites

100 g de blanc de poulet cuit

feuilles de coriandre ou de menthe

tiges de céleri

4 carottes râpées

huile

vinaigre

calories par personne : environ 150

préparation : 10 minutes

temps de cuisson : -

difficulté : aucune

✓ Préparez une vinaigrette en mélangeant huile et vinaigre à la fourchette.

✓ Mouillez la chair de crabe, les crevettes et le blanc de poulet avec cette sauce.

✓ Hachez la menthe ou la coriandre.

✓ Coupez en fines lanières les tiges de céleri lavées, puis disposez-les sur un plat de service avec les germes de soja.

✓ Ajoutez les carottes, puis les crevettes, la chair de crabe et le poulet.

✓ Parsemez de menthe ou de coriandre et servez.





## GERMES DE SOJA SAUTÉS AU SÉSAME ET AU POULET

*600 g de germes de soja*

*2 blancs de poulet*

*1 cuillerée à soupe d'huile  
de pépins de raisin*

*1 cuillerée à soupe de  
graines de sésame*

*1 cuillerée à café de sauce de soja*

*calories par personne : environ 160*

*préparation : 10 minutes*

*temps de cuisson : 10 minutes*

*difficulté : aucune*

- ✓ Nettoyez le soja. Séchez-le bien.
- ✓ Détaillez le poulet en cubes puis piquez-les sur de petites brochettes en bois. Faites chauffer l'huile dans un wok ou à défaut dans une cocotte profonde puis faites-y sauter les brochettes de poulet sur toutes les faces à feu vif.
- ✓ Aromatisez-les à la sauce de soja. Sortez-les du wok. Réservez. Rajoutez un peu d'huile dans le wok puis versez-y les germes de soja.
- ✓ Faites-les revenir 10 minutes à feu moyen en remuant régulièrement. Agrémentez d'un trait de sauce de soja.
- ✓ Parsemez de grains de sésame avant de servir très chaud.





# GNOCCHIS DE PORC

## pour la pâte

150 g de farine

1 œuf

75 g d'eau

un peu de farine de riz

## pour la farce

180 g de viande de porc maigre

120 g de crevettes décortiquées

45 g de châtaignes d'eau en  
boîte égouttées

4 champignons noirs secs

1 ciboule hachée

2 tranches de gingembre hachées

1 cuillerée à soupe de sauce de soja

1/2 cuillerée à café de sel

2 jaunes d'œufs durs

calories par personne : environ 280

préparation : 20 minutes

temps de cuisson : 20 minutes

difficulté : grande

✓ Dans un récipient, versez la farine en fontaine. Battez l'œuf avec l'eau, versez le mélange au centre de la farine et mélangez à la main, jusqu'à ce que vous obteniez une pâte souple. Couvrez et laissez reposer.

✓ Saupoudrez le plan de travail de farine de riz et étalez la pâte dessus en formant un grand carré.

✓ Saupoudrez la surface de la pâte avec de la farine de riz et ensuite pliez-la en deux et étalez-la à nouveau.

✓ Recommencez cette opération jusqu'à ce que vous obteniez une pâte très fine.

✓ Coupez-la en carrés de 7 centimètres de côté et couvrez le tout.

✓ Mixez la viande de porc avec la chair des crevettes, puis ajoutez les châtaignes égouttées, les champignons (uniquement les chapeaux) que vous aurez d'abord pris soin de faire tremper dans de l'eau, la ciboule, le gingembre, la sauce de soja, le sel. Travaillez jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.

✓ Transformez les carrés de pâte en disque, en retirant les angles.

✓ Mettez un disque de pâte dans le creux de votre main pour lui donner une forme concave et placez-y une cuillerée à café de farce, puis rapprochez les bords de la pâte sans les refermer, comme pour former une petite tasse.

✓ Battez légèrement chaque gnocchi sur le plan de travail pour en aplatir le fond.

✓ Saupoudrez les gnocchis de jaune d'œuf dur émietté, puis disposez-les dans le panier de cuisson à vapeur légèrement huilé.

✓ Faites cuire 20 minutes et servez.





## GNOCCHIS DE RIZ SUCRÉS

200 g de farine de riz

15 cl d'eau chaude

5 cuillerées à soupe de compote  
de haricots de soja

1,5 cuillerée à soupe de  
graines de sésame

4 cuillerées à soupe de sucre

4 cuillerées à soupe de fruits confits  
huile de friture

**calories par personne :** environ 260

**préparation :** 30 minutes

**temps de cuisson :**

4 minutes pour la friture,  
20 minutes dans l'eau bouillante

**difficulté :** moyenne

✓ Faites griller les graines de sésame avec le sucre.

✓ Travaillez la farine de riz avec l'eau jusqu'à ce que vous obteniez un mélange souple.

✓ Formez avec la pâte un cylindre de 4 centimètres de diamètre et partagez-le en tranches de 1 centimètre d'épaisseur.

✓ Mélangez la compote avec les graines de sésame et les fruits confits coupés en morceaux.

✓ Aplatissez dans la paume de votre main chaque disque de pâte et remplissez-le d'un peu de farce ; refermez les bords pour former une petite boule.

✓ Faites frire les gnocchis dans un grand volume d'huile bien chaude pendant 4 minutes ou en les faisant bouillir à feu très doux pendant 20 minutes. Dans ce dernier cas, vous les servirez dans leur bouillon de cuisson.





**HARICOTS VERTS ET BEIGNETS DE CREVETTES  
AUX GRAINES DE SÉSAME (PAGE 65)**

(Création : Arielle Rosin. Photo : Henri Yeru – Aprifel. Shopping : Damaru)





## POIVRONS FARCIS (PAGE 76)

(Création : Arielle Rosin. Photo : Henri Yeru – Aprifel. Shopping : Compagnie française de l'Orient et de la Chine)





## POMMES AUX GRAINES DE SÉSAME (PAGE 76)

(Création : Arielle Rosin. Photo : Henri Yeru – Aprifel. Shopping : Cyclo Pousse)





## GERMES DE SOJA SAUTÉS AU SÉSAME ET AU POULET (PAGE 62)

(Création : Arielle Rosin. Photo : Henri Yeru – Aprifel. Shopping : Geneviève Lethu)





# HARICOTS VERTS ET BEIGNETS DE CREVETTES AUX GRAINES DE SÉSAME

600 g de haricots verts fins

1 pincée de sel

3 cuillerées à soupe de  
graines de sésame blanc

3 cuillerées à soupe de sauce de soja

8 cuillerées à soupe de  
bouillon de légumes

## pour les beignets de crevettes

16 crevettes bouquet

3 jaunes d'œufs

2,5 cuillerées à soupe de vin blanc

5 cuillerées à soupe rase de fécule

huile de friture

sel

calories par personne : environ 220

préparation : 15 minutes

temps de cuisson : 20 minutes

difficulté : grande

✓ Effilez puis ébouillantez les haricots verts dans de l'eau salée pendant 8 à 10 minutes selon leur consistance. Égouttez-les et laissez-les refroidir.

✓ Coupez-les alors en tronçons de 5 centimètres.

✓ Faites griller les graines de sésame dans une poêle puis mélangez-en la moitié à la sauce de soja et au bouillon de légumes.

✓ Arrosez les haricots verts de cette sauce. Mélangez bien.

## Beignets de crevettes

✓ Faites deux ou trois entailles sur le ventre des crevettes pour qu'elles ne se recroquevillent pas. Gardez-leur la tête et la queue.

✓ Mélangez les jaunes d'œufs avec le vin, la fécule, une pincée de sel et laissez épaissir la sauce en la remuant.

✓ Chauffez l'huile de friture, trempez les crevettes dans la pâte et jetez-les dans l'huile.

✓ Retirez-les à l'aide d'une écumoire et déposez-les sur une feuille de papier absorbant.

✓ Présentez ensemble les haricots verts et les beignets de crevettes.

✓ Saupoudrez le tout avec le restant de graines de sésame grillées.





## HARICOTS VERTS SAUTÉS AU TOFU

<i>400 g de haricots verts</i>
<i>100 g de fromage de soja (tofu)</i>
<i>1 poireau</i>
<i>1 cuillerée à soupe d'huile de sésame</i>
<i>1/2 cuillerée à soupe de fécule</i>
<i>sel</i>

✓ Faites sauter le poireau coupé en morceaux dans l'huile, ajoutez le fromage de soja en morceaux, puis les haricots verts, salez et laissez cuire.

✓ Liez les légumes avec la fécule, mélangez à nouveau et servez.

<i>calories par personne : environ 140</i>
<i>préparation : 2 minutes</i>
<i>temps de cuisson : 8 minutes</i>
<i>difficulté : aucune</i>

## HARICOTS VERTS SAUTÉS AVEC VIANDE DE BŒUF

<i>400 g de haricots verts</i>
<i>200 g de viande de bœuf hachée</i>
<i>1 verre d'huile de soja</i>
<i>1 cuillerée à soupe de sauce de soja</i>
<i>1 cuillerée à café de sucre</i>
<i>1 cuillerée à soupe de saké</i>
<i>sel</i>

✓ Nettoyez les haricots verts, lavez-les et séchez-les.

✓ Faites chauffer l'huile dans une poêle, plongez-y les haricots et faites-les cuire pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur brune ; égouttez-les ensuite.

✓ Retirez presque toute l'huile de la poêle, ajoutez la viande et, en mélangeant, faites-la cuire pendant 2 ou 3 minutes.

✓ Ajoutez la sauce de soja, mélangez, puis ajoutez les haricots, le sucre, le sel et le saké.

✓ Mélangez à nouveau, faites cuire encore une minute et servez.

<i>calories par personne : environ 230</i>
<i>préparation : 5 minutes</i>
<i>temps de cuisson : 15 minutes</i>
<i>difficulté : aucune</i>





## HSIAO-MAI

160 g de farine de riz

6 cl d'eau chaude

60 g de viande de porc hachée

60 g de jambon cuit haché

60 g d'épinard

1/2 cuillerée à café de sel

1/2 cuillerée à café d'huile  
de sésame

2 cuillerées à café de saké

poivre

calories par personne : environ 250

préparation : 25 minutes

temps de cuisson : 40 minutes

difficulté : grande

✓ Faites cuire 60 g de farine de riz dans 20 cl d'eau pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que toute l'eau ait été absorbée.

✓ Épluchez et lavez les épinards ; ébouillantez-les pendant 2 minutes ; égouttez-les, essorez-les et hachez-les.

✓ Mélangez la farine avec les épinards, la viande de porc, le jambon, l'huile de sésame, le saké, le sel et le poivre, et mélangez bien tous les ingrédients.

✓ Travaillez la farine restante tamisée avec l'eau chaude, sans cesser de mélanger pour obtenir une pâte assez dure, puis travaillez-la à la main pendant environ 2 minutes.

✓ Étalez la pâte le plus finement possible et, avec un coupe-pâte de 7 centimètres de diamètre, tirez-en des disques.

✓ Posez sur chaque disque une cuillerée à café de farce, puis ramenez les bords vers le haut sans fermer complètement, de façon que la farce reste un peu visible.

✓ Huilez légèrement un panier de cuisson à vapeur et placez-y les hsiao-mai.

✓ Faites cuire à la vapeur pendant 20 minutes et servez bien chaud.

## LAIT DE SOJA

100 g de graines de soja

3 ou 4 litres d'eau

sucre

vanille

calories par personne : environ 50

préparation : 12 heures

temps de cuisson : 10 minutes

difficulté : aucune

✓ Épluchez les graines de soja, puis faites-les macérer pendant 12 heures dans de l'eau tiède. Égouttez-les. Ajoutez 3 ou 4 litres d'eau et mixez le tout, puis filtrez.

✓ Faites bouillir le liquide pendant 10 minutes.

✓ Sucrez légèrement, aromatisez avec la vanille et servez froid ou chaud.





## LÉGUMES D'HIVER ET BROCHETTES DE POULET À LA CITRONNELLE

<i>500 g de potiron</i>
<i>2 pommes de terre</i>
<i>100 g de chou blanc</i>
<i>3 échalotes</i>
<i>1 gousse d'ail</i>
<i>1 petit piment frais</i>
<i>10 g de citronnelle</i>
<i>1 cuillerée à café rase de curcuma</i>
<i>1 cuillerée à café rase de gingembre en poudre</i>
<i>4,5 dl de bouillon de volaille</i>
<i>50 g de crème de coco</i>
<i>4 blancs de poulet</i>
<i>2 cuillerées à soupe d'huile végétale</i>
<i>10 cl d'eau</i>
<i>sel</i>

*calories par personne : environ 180*

*préparation : 25 minutes*

*temps de cuisson : 12 minutes*

*difficulté : moyenne*

✓ Épluchez le potiron et découpez sa pulpe en petits dés. Pelez les pommes de terre, lavez-les, coupez-les en dés.

✓ Pelez la gousse d'ail et coupez-la en fins éclats. Lavez le piment et coupez-le en fines rondelles en ôtant les graines.

✓ Mettez les échalotes épluchées et finement hachées dans une casserole. Ajoutez-y l'ail, le piment, 10 cl d'eau, le curcuma, le gingembre, la citronnelle et du sel.

✓ Amenez à ébullition et laissez cuire pendant 2 minutes, puis ajoutez les pommes de terre, le potiron et le bouillon. Dès la reprise de l'ébullition, couvrez et laissez cuire encore 5 minutes.

✓ Lavez le chou, coupez-le en fines lanières. Ajoutez-le aux autres légumes. Laissez cuire encore 5 minutes. Liez le tout avec la crème de coco que vous laisserez épaissir.

✓ Vous accompagnerez cette préparation de brochettes de blancs de poulet découpés en petits carrés et revenus à la poêle dans un peu d'huile.





## NAVETS EN JUS

*700 g de navets*

*4 cuillerées à soupe d'huile  
de sésame*

*1/2 cuillerée à café de sucre*

*3 cuillerées à soupe de sauce de soja  
sel*

*calories par personne : environ 120*

*préparation : 5 minutes*

*temps de cuisson : 15 minutes*

*difficulté : aucune*

- ✓ Épluchez les navets et coupez-les en tranches.
- ✓ Faites chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez-y les navets et faites-les cuire en mélangeant quelques secondes.
- ✓ Baissez le feu, couvrez et faites cuire pendant 5 minutes, en mélangeant deux ou trois fois.
- ✓ Ajoutez le sucre et la sauce de soja, mélangez à nouveau, faites cuire encore 10 minutes, salez et servez.

## NOUILLES SAUTÉES AU RAGOÛT

*300 g de nouilles chinoises de soja*

*300 g de viande de porc hachée*

*2 cuillerées à soupe de saké*

*4 cuillerées à soupe de sauce de soja  
2 piments*

*2 petits oignons verts*

*4 cuillerées à soupe d'huile de soja*

*poudre de gingembre*

*calories par personne : environ 430*

*préparation : 5 minutes*

*temps de cuisson : 10 minutes*

*difficulté : moyenne*

- ✓ Coupez les nouilles en deux et faites-les cuire dans de l'eau bouillante pendant 3 minutes.
- ✓ Égouttez-les.
- ✓ Faites chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez la viande hachée, les piments réduits en poudre, le saké, la sauce de soja et les petits oignons en morceaux.
- ✓ Faites cuire à feu moyen pendant 5 minutes, puis ajoutez les nouilles, saupoudrez de gingembre, mélangez et servez.





## ŒUFS AU THÉ

4 œufs

2 cuillerées à soupe de feuilles  
de thé rouge

1 cuillerée à soupe de thé vert

1 bâtonnet de cannelle

8 anis étoilés

5 cuillerées à soupe de sauce de soja

calories par personne : environ 190

préparation : 2 minutes

temps de cuisson : 2 heures et demie

difficulté : aucune

- ✓ Faites cuire les œufs pour les raffermir.
- ✓ Écalez-les en laissant la petite peau puis mettez-les dans une poêle large et recouvrez-les d'eau froide.
- ✓ Portez à ébullition et ajoutez un par un tous les autres ingrédients.
- ✓ Faites cuire pendant 2 heures 30, puis égouttez les œufs et séchez-les. Une fois froids, coupez-les dans le sens de la longueur et servez.

## PAO-TZU AUX CIBOULES

200 g de farine

14 cl d'eau

1 cuillerée à soupe de sel

2 cuillerées à soupe d'huile

huile de sésame

1/2 blanc d'œuf

huile de friture

8 ciboules hachées

2 cuillerées à soupe de  
graines de sésame blanches

calories par personne : environ 250

préparation : 20 minutes

temps de cuisson : 10 minutes

difficulté : moyenne

- ✓ Tamisez la farine avec le sel dans un récipient. Faites un puits et versez l'huile et l'eau. Travaillez avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que vous obteniez un mélange souple et homogène.
- ✓ Travaillez un peu la pâte, puis partagez-la en quatre parts égales que vous étalerez sur une épaisseur de 1,5 centimètre.
- ✓ Étalez l'huile de sésame sur chaque part de pâte, ajoutez deux ciboules hachées et salez.
- ✓ Fermez les pao-tzu en faisant bien adhérer la pâte, puis étalez le blanc d'œuf et collez les graines de sésame dessus, sur un seul côté.
- ✓ Faites chauffer l'huile et plongez les pao-tzu dedans, d'abord du côté des graines de sésame.
- ✓ Tournez quand cette face est dorée ; lorsque l'autre côté est doré aussi, retournez encore un peu sur la face à graines de sésame.
- ✓ Coupez les pao-tzu en quatre et servez-les bien chauds.





# PETITES CÔTELETTES AUX GRAINES DE SÉSAME

*500 g de longe de porc*  
*50 g de graines de sésame*  
*2 blancs d'œufs*  
*1 cuillerée à café de sucre*  
*3 cuillerées à soupe de saké*  
*4 gousses d'ail*  
*5 tranches de gingembre*  
*2 cuillerées à café de sel*  
*3 cuillerées à soupe de féculé*  
*50 g d'huile végétale*  
*poivre*

**calories par personne : environ 260**

**préparation : 30 minutes**

**temps de cuisson : 5 minutes**

**difficulté : moyenne**

- ✓ Coupez la longe en tranches très fines de 2 ou 3 centimètres de long, puis battez-les bien.
- ✓ Préparez la première sauce en mélangeant le sucre, le sel, le saké, les gousses d'ail écrasées et les tranches de gingembre.
- ✓ Préparez la deuxième en mélangeant les blancs d'œufs avec le poivre et la féculé.
- ✓ Faites mariner 30 minutes les tranches de viande dans la première sauce, puis passez-les dans la seconde et, ensuite, panez-les avec les graines de sésame.
- ✓ Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y dorer les tranches à feu moyen. Servez immédiatement.





## PETITS PAINS AU SÉSAME

650 g de farine

75 g d'huile

30 cl d'eau froide

2 cuillerées à café de sel

3 cuillerées à café de  
graines de sésame blanches

calories par personne : environ 250

préparation : 20 minutes

temps de cuisson : 12-14 minutes

difficulté : moyenne

✓ Faites revenir dans l'huile environ 130 g de farine jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée ; ensuite laissez refroidir.

✓ Dans un récipient, mettez le reste de la farine et mélangez-la avec l'eau, en utilisant une cuillère en bois.

✓ Posez la pâte sur le plan de travail et laissez-la reposer à découvert pendant 5 minutes ; huilez le plan de travail et travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène et élastique, puis divisez-la en douze parts égales.

✓ Étalez chaque morceau de pâte en lui donnant une forme carrée et étalez sur un côté un peu de la farine grillée précédemment, puis saupoudrez de sel ; repliez les bords vers le milieu, en les soulevant bien, puis aplatissez-les légèrement.

✓ Humidifiez la partie supérieure du petit pain et saupoudrez-la de graines de sésame.

✓ Placez les petits pains sur la plaque huilée du four préchauffé à 200 °C et faites-les cuire pendant 5 minutes, puis retournez-les et faites-les cuire encore pendant 5 minutes de l'autre côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

✓ Servez-les coupés en deux.





# PIED DE COCHON À L'ÉTOUFFÉE

*1 pied de cochon*

*1 petite boîte de pousses de bambou*

*4 cuillerées à soupe de sauce de soja*

*100 g de vermicelles chinois de soja*

*1 cuillerée à soupe de ciboule hachée*

*sel*

**calories par personne :** *environ 200*

**préparation :** *10 minutes*

**temps de cuisson :** *1 heure*

**difficulté :** *aucune*

- ✓ Coupez en dés les pousses de bambou.
- ✓ Faites ramollir les vermicelles dans l'eau tiède.
- ✓ Dans une casserole, mettez le pied de cochon avec les pousses de bambou, couvrez avec de l'eau, amenez à ébullition et faites cuire à feu doux pendant environ une heure.
- ✓ Salez, ajoutez la sauce de soja, les vermicelles, la ciboule, mélangez à nouveau et servez.

# PIGEONS AU CITRON

*2 pigeons*

*3 ciboules*

*2 cuillerées à café de sucre*

*2 citrons*

*1 cuillerée à café d'huile de sésame*

*1/2 verre de bouillon de poule*

*1 cuillerée à soupe de sauce hoi-sin*

*1 cuillerée à soupe de sauce de soja*

*1 pincée de gingembre en poudre*

*poivre*

**calories par personne :** *environ 180*

**préparation :** *10 minutes*

**temps de cuisson :** *40 minutes*

**difficulté :** *moyenne*

- ✓ Nettoyez les pigeons, lavez-les et séchez-les.
- ✓ Enlevez les pépins des citrons puis hachez-les avec les ciboules.
- ✓ Ajoutez la sauce hoi-sin, le sucre, la sauce de soja, l'huile de sésame, le poivre et le gingembre, jusqu'à ce que vous obteniez une petite sauce homogène.
- ✓ Farcissez chaque pigeon avec une cuillerée de sauce, puis cousez l'ouverture et étalez aussi de la sauce sur toute leur surface.
- ✓ Mettez les pigeons au four très chaud pendant environ 40 minutes, de façon que la peau sèche.
- ✓ Découpez l'ouverture et videz les pigeons de leur sauce. Ajoutez le bouillon et faites réduire.
- ✓ Découpez les pigeons puis recomposez-les sur le plat de service comme s'ils étaient entiers ; versez la sauce dessus et servez.





## POISSON À LA VAPEUR AUX CINQ SAVEURS

*800 g de bar*

*5 tranches de gingembre frais*

*2 champignons noirs amollis  
dans l'eau*

*2 ciboules*

*1,5 cuillerée à soupe d'huile*

*1 cuillerée à soupe de saké*

*2 cuillerées à soupe de sauce de soja*

*1/2 cuillerée à café de sucre*

*coriandre*

**calories par personne :** *environ 130*

**préparation :** *5 minutes*

**temps de cuisson :** *20 minutes*

**difficulté :** *aucune*

✓ Nettoyez le bar, écaillez-le, lavez-le et séchez-le. Faites des entailles sur les deux côtés, puis disposez-le dans le panier pour la cuisson à la vapeur, légèrement huilé.

✓ Hachez les chapeaux des champignons et le gingembre, coupez en allumettes la partie blanche des ciboules.

✓ Arrosez le poisson avec l'huile et la sauce de soja, puis couvrez-le avec les autres ingrédients.

✓ Couvrez et faites cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Servez le poisson décoré avec la coriandre et accompagné de riz.

### **Pour la cuisson au four à micro-ondes**

✓ Mettez tous les ingrédients dans un plat et couvrez.

✓ Faites cuire à l'intensité maximale pendant 7 à 8 minutes. Laissez reposer une minute et servez.

## POISSON AU THÉ

*800 g de thon frais*

*100 g de poitrine de porc en dés*

*thé de lotus ou thé noir*

*4 cuillerées à soupe de sauce de soja*

*3 cuillerées à soupe d'huile végétale*

*1/2 cuillerée à café de sucre*

*quelques tranches  
de gingembre frais*

**calories par personne :** *environ 120*

**préparation :** *5 minutes*

**temps de cuisson :** *15 minutes*

**difficulté :** *moyenne*

✓ Préparez un thé très fort.

✓ Faites rissoler le poisson entier dans l'huile.

✓ Mettez le poisson rissolé dans une casserole, recouvrez-le avec le thé, ajoutez tous les autres ingrédients, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.





## POISSON CARAMÉLISÉ

*500 g de colin*

*4 cuillerées à soupe de sucre*

*5 cuillerées à soupe de sauce de soja*

*1/2 tranche de gingembre hachée*

*1 oignon haché*

*le jus de 2 citrons*

*poivre*

*calories par personne : environ 140*

*préparation : 3 minutes*

*temps de cuisson : 5 minutes*

*difficulté : aucune*

- ✓ Coupez le colin en cubes de 4 centimètres de côté.
- ✓ Préparez un caramel avec le sucre et un peu d'eau, puis ajoutez l'oignon et ensuite le poisson, en les mélangeant bien.
- ✓ Saupoudrez de gingembre haché.
- ✓ Ajoutez la sauce de soja, poivrez, mouillez avec le jus de citron et faites cuire à feu doux, jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié.
- ✓ Servez bien chaud.

## POIVRE ET SEL PIQUANTS

*2 cuillerées à soupe de sel fin*

*1,5 cuillerée à café de poivre moulu fin*

*calories par personne : environ 40*

*préparation : 1 minute*

*temps de cuisson : 1 minute*

*difficulté : aucune*

- ✓ Faites chauffer le sel dans le wok et ajoutez le poivre, mélangez bien et retirez tout de suite du feu.
- ✓ Laissez refroidir et servez.





## POIVRONS FARCIS

3 poivrons verts

1 poivron rouge

150 g de crevettes décortiquées

150 g de champignons de Paris

1 gousse d'ail

1 cuillerée à soupe de sauce de soja

1 cuillerée à soupe de Maïzena®

1 cuillerée à soupe de vin blanc

sel

calories par personne : environ 180

préparation : 20 minutes

temps de cuisson : 30 minutes

difficulté : moyenne

✓ Lavez et partagez dans la largeur deux poivrons verts, épépinez-les en les gardant intègres. Faites-les cuire à la vapeur (3 minutes en autocuiseur), égouttez-les et réservez-les.

✓ Lavez l'autre poivron vert et le poivron rouge. Coupez-les dans le sens de la longueur, ôtez les graines et le pédoncule. Taillez-les en lanières puis en losanges. Lavez les champignons, coupez-les en lamelles. Pelez, écrasez la gousse d'ail.

✓ Mélangez ail, crevettes, sauce de soja, losanges des poivrons vert et rouge, champignons, Maïzena et vin blanc dans une poêle. Salez. Laissez cuire 3 minutes.

✓ Remplissez les moitiés de poivron avec cette farce et faites-les cuire à la vapeur pendant 30 minutes (10 minutes en autocuiseur).

✓ Servez chaud.

## POMMES AUX GRAINES DE SÉSAME

4 pommes de reinette

2 jaunes d'œufs

100 g de sucre en poudre

3 cuillerées à soupe de lait

3 cuillerées à soupe de Maïzena®

le jus de 1/2 citron

50 g de graines de sésame

calories par personne : environ 140

préparation : 15 minutes

temps de cuisson : 15 minutes

difficulté : aucune

✓ Pelez les pommes, coupez-les en quartiers, ôtez le cœur, les pépins et coupez les quartiers en fines tranches, arrosez-les de jus de citron.

✓ Mélangez dans un saladier les jaunes d'œuf, le sucre, le lait, la Maïzena délayée dans trois cuillerées à soupe d'eau. Battez à la fourchette pour que le mélange soit homogène.

✓ Faites cuire cette préparation à feu doux dans une poêle à fond anti-adhésif. Versez-le sur les fruits. Saupoudrez de graines de sésame.

✓ Servez chaud.





# PORC AIGRE-DOUX À LA CANTONAISE

*320 g de porc coupé en cubes*

*100 g de litchis*

*100 g d'oignons*

*2 poivrons verts*

*5 cuillerées à soupe d'huile de soja*

## **pour la marinade**

*1 pincée de sel*

*1 cuillerée à soupe de saké*

*1 cuillerée à soupe de Maïzena®*

*poivre*

## **pour la pâte à frire**

*1/2 œuf battu*

*8 cuillerées à soupe d'eau*

*4 cuillerées à soupe de farine*

*2 cuillerées à soupe de Maïzena®*

## **pour la sauce**

*2 cuillerées à soupe de sauce de soja*

*4 cuillerées à soupe de vinaigre de riz*

*2 cuillerées à soupe de sucre*

*2 cuillerées à soupe de saké*

*8 cuillerées à soupe d'eau*

*3 cuillerées à soupe de ketchup*

*1 cuillerée à soupe de Maïzena®*

✓ Préparez une marinade avec les ingrédients indiqués et, en mélangeant, plongez la viande de porc coupée en dés de 1,5 centimètre de côté dedans.

✓ Laissez reposer pendant 10 minutes.

✓ Préparez pendant ce temps la pâte à frire en délayant la farine et la Maïzena avec de l'eau et l'œuf battu et mettez-la de côté.

✓ Préparez aussi la sauce en délayant la Maïzena dans deux cuillerées à soupe d'eau froide et en ajoutant ensuite tous les autres ingrédients.

✓ Coupez les oignons, les poivrons et les litchis en morceaux.

✓ Faites bien chauffer l'huile dans le wok, passez les morceaux de porc dans la pâte à frire et faites-les rissoler pendant 3 ou 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

✓ Ajoutez les oignons, les poivrons et les litchis et laissez rissoler encore une minute et demie, puis posez le tout sur un plat de service chaud, en laissant l'huile dans le wok.

✓ Chauffez-la à nouveau et versez la sauce dedans.

✓ Faites cuire en mélangeant pendant 2 minutes, ajoutez à nouveau la viande et les légumes, réchauffez le tout et servez tout de suite.

**calories par personne : environ 200**

**préparation : 20 minutes**

**temps de cuisson : 5 minutes**

**difficulté : moyenne**





# PORC AIGRE-DOUX À LA SICHUANAISE

320 g de porc coupé en cubes

100 g d'oignons

60 g de champignons chinois

2 poivrons verts

5 cuillerées à soupe d'huile de soja

## pour la marinade

1 pincée de sel

1 cuillerée à soupe de saké

1 cuillerée à soupe de Maïzena®

poivre

## pour la pâte à frire

1/2 œuf battu

4 cuillerées à soupe d'eau

2 cuillerées à soupe de farine

2 cuillerées à soupe de Maïzena®

## pour la sauce

2 cuillerées à soupe de sauce de soja

4 cuillerées à soupe de vinaigre de riz

2 cuillerées à soupe de sucre

2 cuillerées à soupe de saké

8 cuillerées à soupe d'eau

3 cuillerées à soupe de ketchup

1 cuillerée à soupe de Maïzena®

calories par personne : environ 200

préparation : 15 minutes

temps de cuisson : 5 minutes

difficulté : moyenne

✓ Faites ramollir les chapeaux des champignons dans de l'eau froide.

✓ Préparez une marinade avec le sel, le saké, la Maïzena et le poivre et plongez-y la viande de porc coupée en dés de 1,5 centimètre de côté.

✓ Mélangez et laissez reposer pendant 10 minutes.

✓ Préparez pendant ce temps la pâte à frire avec les ingrédients indiqués et réservez-la.

✓ Préparez aussi la sauce, en délayant la Maïzena dans deux cuillerées à soupe d'eau froide et en ajoutant tous les autres ingrédients.

✓ Coupez les oignons et les poivrons en morceaux de 2 centimètres sur 3 et les chapeaux des champignons en quartiers.

✓ Faites chauffer l'huile, mettez les cubes de porc dans la pâte à frire et faites-les frire pendant 3 ou 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

✓ Ajoutez les oignons, les champignons et les poivrons et laissez rissoler encore pendant une minute puis mettez le tout dans un plat de service chaud, en laissant l'huile dans la poêle.

✓ Faites à nouveau chauffer l'huile et versez la sauce dedans.

✓ Faites cuire en mélangeant pendant 2 minutes, ajoutez à nouveau la viande et les légumes, réchauffez le tout et servez tout de suite.





# PORC AU CAMEL

- 500 g de longe de porc
- 4 cuillerées à soupe de sucre
- 1 oignon haché
- 5 cuillerées à soupe de sauce de soja
- le jus de 2 citrons
- poivre

calories par personne : environ 230  
préparation : 3 minutes  
temps de cuisson : 6 minutes  
difficulté : aucune

- ✓ Coupez la viande de porc en dés de 4 centimètres de côté.
- ✓ Préparez un caramel avec le sucre et un peu d'eau, ajoutez l'oignon, puis la viande et mélangez bien.
- ✓ Ajoutez la sauce de soja, poivrez, mouillez avec le jus de citron, faites cuire à feu doux jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié.
- ✓ Servez bien chaud.

# PORC AU PIMENT

- 1 kilo de côtes de porc
- 3 cuillerées à soupe de sauce de soja
- 1 cuillerée à café de sucre
- 2 cuillerées à soupe de saké
- 1 cuillerée à café de vinaigre de riz
- 2 piments
- 2 petits oignons
- 1/2 cuillerée à café de poudre d'ail
- 2 cuillerées à soupe de féculé
- 4 cuillerées à soupe d'huile végétale

calories par personne : environ 240  
préparation : 5 minutes  
temps de cuisson : 5 minutes  
difficulté : aucune

- ✓ Passez les côtes de porc dans la féculé de pomme de terre.
- ✓ Mélangez la sauce de soja avec le sucre, la poudre d'ail et le saké et faites-y mariner les côtes de porc.
- ✓ Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y cuire rapidement, à feu vif, les côtes de porc des deux côtés.
- ✓ Retirez les côtes de porc du récipient.
- ✓ Faites rapidement rissoler les piments dans la même huile, puis ajoutez les oignons en petits morceaux.
- ✓ Mélangez à nouveau, ajoutez les côtes de porc et faites-leur prendre du goût en mélangeant encore pendant une minute. Versez un filet de vinaigre, mélangez encore et servez.





# PORC AUX CHÂTAIGNES

250 g de viande de porc en tranches

3 cuillerées à soupe d'huile de soja

100 g de châtaignes cuites  
épluchées

1/2 poireau

1 petite tranche de gingembre frais

## pour la marinade

1/2 cuillerée à café de sauce de soja

1 cuillerée à soupe de saké

1/2 œuf

sel et poivre

1 pincée de levure

1,5 cuillerée à soupe de Maïzena®

1 cuillerée à soupe d'huile de soja

## pour la sauce

1,5 cuillerée à soupe de sauce de soja

1 cuillerée à soupe de saké

1 cuillerée à café bien pleine  
de vinaigre de riz

1 cuillerée à café de sucre

2 cuillerées à café de Maïzena®

3 cuillerées à soupe de bouillon

calories par personne : environ 230

préparation : 20 minutes

temps de cuisson : 4 minutes

difficulté : moyenne

✓ Coupez les tranches de porc en cubes de 1,5 centimètre de côté.

✓ Préparez une marinade avec les ingrédients indiqués et laissez-y la viande pendant 10 minutes.

✓ Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant la sauce de soja, le saké, le vinaigre, le sucre, la Maïzena délayée dans un peu d'eau froide, le bouillon et le sel.

✓ Coupez les châtaignes en deux et le poireau en petits morceaux.

✓ Faites bien chauffer l'huile et faites-y frire la viande pendant environ 2 minutes à feu vif.

✓ Ajoutez les châtaignes et faites-les rissoler pendant une minute.

✓ Égouttez la viande et les châtaignes et, dans la même huile, faites rissoler le poireau et le gingembre pendant 30 secondes.

✓ Ajoutez la sauce et faites-la épaissir en mélangeant pendant une minute.

✓ Remettez le porc et les châtaignes dans la marmite et laissez bien chauffer.

✓ Servez bien chaud avec du riz blanc.



# PORC LAQUÉ

**pour 12 personnes**

*1 cochon de lait*

*1 oignon finement haché*

*3 gousses d'ail*

*1 cuillerée à soupe de mélange  
« cinq épices »*

*2 cuillerées à soupe de miel*

*3 cuillerées à soupe d'alcool  
de riz parfumé*

*sel*

*4 cuillerées à soupe de  
pâte de soja rouge*

*1 petit verre de jus de citron*

*1 pincée de bicarbonate*

*1/2 cuillerée à café de carmin liquide*

**calories par personne : environ 240**

**préparation : 30 minutes**

**temps de cuisson : 3 heures**

**difficulté : moyenne**

- ✓ Cette préparation doit être faite 24 heures avant le repas.
- ✓ Équarrissez le cochon et maintenez les pattes écartées à l'aide de baguettes.
- ✓ Ébouillantez la peau en prenant soin de ne pas mouiller l'intérieur.
- ✓ Laissez sécher.
- ✓ Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant les gousses d'ail bien écrasées, l'oignon finement haché, les « cinq épices », le miel, l'alcool de riz, le sel et la pâte de soja.
- ✓ Mélangez à nouveau soigneusement, jusqu'à ce que vous obteniez un mélange parfaitement homogène.
- ✓ Mettez le cochon sur le dos et étalez la sauce sur la partie interne, en faisant attention à ne pas mouiller la peau.
- ✓ Laissez reposer 24 heures.
- ✓ Avant de faire rôtir le cochon, enduisez sa peau de jus de citron et laissez-le sécher complètement.
- ✓ Frottez-le ensuite avec le bicarbonate et le carmin liquide.
- ✓ Faites rôtir le cochon à feu très vif, puis baissez le feu et terminez la cuisson à feu doux pendant environ 3 heures.
- ✓ Servez-le entier : mangez d'abord la peau, puis la viande, en accompagnant le tout de galettes et de ciboules.





## PORC SAUTÉ AUX GERMES DE BAMBOU

<i>300 g de longe de porc</i>
<i>200 g de bambou tranché</i>
<i>1 cuillerée à soupe de sauce de soja</i>
<i>1 gousse d'ail</i>
<i>2 cuillerées à soupe de saké</i>
<i>1 cuillerée à café de sucre</i>
<i>poivre blanc</i>
<i>4 cuillerées à soupe d'huile végétale</i>
<i>1 cuillerée à soupe de fécule</i>

**calories par personne :** *environ 210*

**préparation :** *5 minutes*

**temps de cuisson :** *4 minutes*

**difficulté :** *aucune*

- ✓ Coupez la viande en lanières et passez-les dans la fécule.
- ✓ Préparez une marinade avec le saké, le sucre, l'ail haché et le poivre blanc moulu à l'instant.
- ✓ Plongez-y la viande.
- ✓ Faites rissoler le bambou avec un peu d'huile, à feu vif.
- ✓ Ajoutez la sauce de soja, faites cuire en mélangeant pendant 2 minutes, puis retirez du feu.
- ✓ Faites chauffer le reste d'huile et faites-y revenir la viande en mélangeant pendant une minute et demie.
- ✓ Ajoutez le bambou en mélangeant pendant 20 secondes, à feu vif, puis servez.

## POULET À LA MOUTARDE

<i>1 poitrine de poulet</i>
<i>1 cuillerée à soupe de moutarde en poudre</i>
<i>2 blancs d'œufs</i>
<i>1 cuillerée à soupe de sauce de soja</i>
<i>1 cuillerée à soupe d'huile de sésame</i>
<i>1 cuillerée à soupe de fécule ou Maïzena®</i>
<i>quelques gouttes de vinaigre de soja</i>
<i>huile de soja</i>
<i>sel</i>

**calories par personne :** *environ 180*

**préparation :** *5 minutes*

**temps de cuisson :** *7 minutes*

**difficulté :** *aucune*

- ✓ Désossez la poitrine de poulet et coupez-la en lamelles fines.
- ✓ Mélangez la fécule, ou la Maïzena, avec les blancs d'œufs et ajoutez ce mélange au poulet.
- ✓ Faites chauffer l'huile de soja dans une poêle, jetez-y la viande et faites-la cuire en mélangeant sans cesse pendant 5 minutes, de façon que les lamelles de poulet se séparent les unes des autres.
- ✓ Égouttez-les de la sauce et réservez-les sur un plat.
- ✓ Délayez la poudre de moutarde avec un peu d'eau, la sauce de soja, le vinaigre, l'huile de sésame et le sel.
- ✓ Versez la sauce sur le poulet et servez tout de suite.





## POULET À LA NOIX DE COCO

*1 poulet*

*1,5 cuillerée à soupe de fécule*

*1 cuillerée à soupe d'huile  
de sésame*

*1 blanc d'œuf*

*100 g de noix de coco séchée*

*2 cuillerées à soupe d'huile de soja*

*1 cuillerée à soupe de farine*

*sel et poivre*

**calories par personne : environ 260**

**préparation : 15 minutes**

**temps de cuisson : 7 minutes**

**difficulté : moyenne**

✓ Faites mollir la noix de coco dans de l'eau froide.

✓ Nettoyez le poulet, désossez-le et coupez-le en petits morceaux.

✓ Mélangez la fécule, le poivre, l'huile de sésame et le blanc d'œuf ; ajoutez les morceaux de poulet et mélangez bien.

✓ Faites chauffer l'huile de soja dans le wok et faites-y cuire le poulet à feu vif pendant une minute.

✓ Ajoutez la noix de coco égouttée et la farine en mélangeant bien pendant 30 secondes.

✓ Baissez le feu, salez, couvrez et laissez cuire encore 5 minutes, puis servez.

## POULET AU GINGEMBRE

*1 kilo de poulet coupé en morceaux*

*3 échalotes*

*6 cuillerées à soupe d'huile végétale*

*3 cuillerées à soupe  
de gingembre haché*

*2 cuillerées à soupe de sauce de soja*

*2 cuillerées à café de sucre*

*1 cuillerée à soupe de saké*

*1 cuillerée à soupe d'huile  
de sésame*

*sel*

**calories par personne : environ 200**

**préparation : 10 minutes**

**temps de cuisson : 20 minutes**

**difficulté : moyenne**

✓ Faites chauffer 1/2 litre d'eau avec deux échalotes en tranches, puis faites légèrement cuire le poulet.

✓ Laissez refroidir le poulet dans le bouillon, puis égouttez-le et faites réduire le bouillon.

✓ Séchez les morceaux de poulet et arrosez-les d'huile de sésame, puis disposez-les sur un plat.

✓ Faites chauffer l'huile végétale dans une poêle, ajoutez le gingembre et l'échalote restante, en faisant sauter le tout pendant 30 secondes.

✓ Ajoutez la sauce de soja, le sucre, le saké, le bouillon et le sel, mélangez bien et, dès que la sauce est bouillante, versez-la sur le poulet et servez.





## POULET AUX AMANDES ET AU BAMBOU

*250 g de poitrine de poulet désossé*

*70 g de bambou en boîte*

*70 g d'amandes pelées*

*30 g d'oignon*

*2 cuillerées à soupe de bouillon*

*3 cuillerées à soupe d'huile de soja*

*1 cuillerée à café de sel*

*1 cuillerée à soupe de farine*

*1 tranche de gingembre frais*

*1 cuillerée à soupe de saké*

*1 cuillerée à café de Maïzena®*

*poivre*

**calories par personne : environ 230**

**préparation : 10 minutes**

**temps de cuisson : 3 minutes**

**difficulté : moyenne**

✓ Coupez la poitrine de poulet en cubes de 3 centimètres de côté.

✓ Mélangez le sel et la farine et passez les cubes de poulet dedans.

✓ Coupez le bambou en carrés de même taille.

✓ Faites sauter rapidement à la poêle les amandes dans une cuillerée à soupe d'huile de soja, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réservez.

✓ Délayez la Maïzena dans le bouillon froid et dans le saké, poivrez.

✓ Chauffez bien l'huile restante dans la poêle et faites-y sauter pendant 30 secondes l'oignon et le gingembre hachés, puis ajoutez le poulet et le bambou. Mélangez et faites cuire pendant une minute.

✓ Ajoutez le mélange de Maïzena et mélangez à nouveau 30 secondes, puis ajoutez les amandes. Faites-les cuire sans cesser de mélanger encore pendant 30 secondes et servez bouillant.





# POULET AUX CHAMPIGNONS

*500 g de poitrine de poulet désossé*

*40 g de wakame ramolli dans l'eau*

*50 g de bambou en boîte*

*2 cuillerées à soupe de saké*

*1/2 cuillerée à café de sel*

*1 pincée de levure*

*poivre*

*1/2 poireau*

*3 cuillerées à soupe d'huile de soja*

*1 petite tranche de gingembre frais*

## **pour la sauce**

*4 cuillerées à soupe de bouillon*

*1 bonne pincée de sel*

*1 cuillerée à café de sucre*

*1 cuillerée à soupe de saké*

*1 cuillerée à soupe de Maïzena®*

**calories par personne : environ 220**

**préparation : 10 minutes**

**temps de cuisson : 10 minutes**

**difficulté : moyenne**

- ✓ Coupez séparément en lanières la poitrine de poulet, le wakame, le poireau et le bambou.
- ✓ Préparez une marinade avec le sel, le saké, la levure et une pincée de poivre et plongez le poulet dedans pendant 10 minutes.
- ✓ Chauffez bien l'huile dans le wok, jetez-y les champignons et le bambou et faites-les sauter pendant 2 minutes et demie, puis placez-les sur un plat de service chaud, en laissant l'huile dans la poêle.
- ✓ Faites sauter le poulet à feu vif en mélangeant pendant 2 minutes, puis posez-le sur le plat.
- ✓ Délayez la Maïzena dans un peu d'eau froide, puis mélangez-la avec les autres ingrédients de la sauce.
- ✓ Faites chauffer encore l'huile et faites-y sauter le gingembre haché et le poireau pendant 30 secondes.
- ✓ Ajoutez la sauce et mélangez à nouveau, puis ajoutez le poulet, le bambou et les champignons.
- ✓ Faites cuire à feu moyen pendant encore 2 minutes, en continuant à mélanger, puis servez très chaud avec du riz blanc.





## POULET AUX PÉTALES DE LIS

*20 pétales de lis*

*2 blancs de poulet*

*1 blanc d'œuf*

*1 cuillerée à café de sel*

*1 cuillerée à café de fécule*

*4 cuillerées à soupe d'huile végétale*

*1 cuillerée à soupe de saké*

**calories par personne : environ 200**

**préparation : 10 minutes**

**temps de cuisson : 5 minutes**

**difficulté : moyenne**

✓ Faites mollir les pétales de lis dans l'eau tiède.

✓ Coupez les blancs de poulet en fines lanières, puis mélangez-les au blanc d'œuf, à la fécule et au sel.

✓ Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir pendant une minute et demie.

✓ Ajoutez les pétales de lis, mélangez, mouillez avec le saké, mélangez à nouveau et servez.





# POULET SAUTÉ AU CÉLERI

- 250 g de blancs de poulet
- 3 champignons de Paris
- 2 branches de céleri
- 1 poivron rouge
- 1 cuillerée à café de gingembre en poudre
- 2 oignons
- 1 blanc d'œuf
- 1 cuillerée à soupe de Maïzena®
- 3 cuillerées à soupe de sauce de soja
- 5 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
- 1/2 cuillerée à café de sel
- coriandre fraîche ou persil plat

calories par personne : environ 130  
préparation : 10 minutes  
temps de cuisson : 10 minutes  
difficulté : moyenne

- ✓ Nettoyez et lavez les champignons et le céleri, découpez-les finement. Lavez le poivron, ôtez le pédoncule, les graines et la partie blanche.
- ✓ Coupez-le en lamelles puis en losanges. Pelez les oignons, hachez-les grossièrement.
- ✓ Découpez les blancs de poulet en dés et saupoudrez-les de sel. Battez le blanc d'œuf, trempez-y les dés de poulet puis passez-les dans la Maïzena. Faites-les revenir de tous côtés à l'huile chaude dans une poêle à fond épais, égouttez-les et réservez-les.
- ✓ Augmentez la chaleur de la poêle puis mettez le hachis d'oignons, le gingembre, les champignons, le poivron, le céleri et faites cuire pendant 3 minutes en remuant constamment.
- ✓ Remettez le poulet dans la poêle : mouillez avec la sauce de soja, ajoutez la Maïzena délayée dans une cuillerée à soupe d'eau froide et mélangez sur feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- ✓ Servez dans des bols individuels et décorez de coriandre ou de persil ciselé.





# RAVIOLIS À LA VAPEUR

## pour la pâte

250 g de farine

1/2 cuillerée à café de sel

## pour la farce

1 poireau

200 g de filet de porc haché

1 gousse d'ail

1 cuillerée à soupe  
de sauce de soja

1 blanc d'œuf

4 cuillerées à soupe d'huile  
de sésame

## pour la sauce

4 cuillerées à soupe de sauce de soja

2 cuillerées à soupe de vinaigre

1 pointe de couteau de  
pâte de piment

1 gousse d'ail

calories par personne : environ 320

préparation : 25 minutes

temps de cuisson : 20 minutes

difficulté : grande

✓ Tamisez la farine avec le sel, creusez un puits au centre et versez-y 15 cl d'eau tiède. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Formez une boule et laissez-la reposer 30 minutes.

✓ Pendant ce temps, préparez la farce: nettoyez le poireau et éliminez les feuilles vertes et dures. Hachez-le finement. Faites doucement revenir 4 à 5 minutes le hachis de poireau dans deux cuillerées d'huile avec la gousse d'ail hachée. Retirez et remplacez par le filet de porc haché. Laissez cuire 2 à 3 minutes. Laissez refroidir.

✓ Mélangez le poireau avec la viande, le blanc d'œuf, la sauce de soja et une cuillerée à soupe d'huile de sésame.

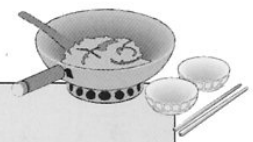
✓ Étalez finement la pâte et découpez des disques de 8 à 9 centimètres de diamètre. Répartissez la farce au centre de chaque disque de pâte et formez de petites aumônières.

✓ Faites cuire à la vapeur environ 20 minutes.

✓ Préparez la sauce en mélangeant la sauce de soja, le vinaigre, l'ail pressé et la pâte de piment.

✓ Servez les raviolis chauds, avec la sauce à part.





# RAVIOLIS À LA VIANDE

## pour la pâte

250 g de farine

1 cuillerée à café de levure en poudre

1/2 cuillerée à café de sel

2 jaunes d'œufs

18 cl d'eau tiède

## pour la farce

3 feuilles moyennes de chou plus 3 autres pour la cuisson

250 g de viande de porc maigre hachée

1 ciboule finement hachée

1/2 gousse d'ail

1 cuillerée à soupe de sauce de soja claire

2 tranches de gingembre frais hachées

2 cuillerées à café d'huile de sésame

1 cuillerée à café de sucre

poivre noir moulu grossièrement

1 cuillerée à soupe de Maïzena®

## pour accompagner

1 tranche de gingembre frais

vinaigre rouge chinois

calories par personne : environ 350

préparation : 20 minutes

temps de cuisson : 25 minutes

difficulté : moyenne

✓ Versez la farine avec la levure et le sel dans un récipient : mélangez et faites un puits au milieu.

✓ Battez les jaunes d'œufs avec l'eau, versez-les peu à peu dans le puits et, en mélangeant, amalgamez tous les ingrédients.

✓ Travaillez la pâte à la main sur le plan de travail.

✓ Couvrez avec un linge humide et laissez reposer.

✓ Ébouillantez rapidement les feuilles de chou, puis hachez-les.

✓ Mélangez tous les ingrédients de la farce en ajoutant un peu d'eau froide, jusqu'à obtenir une pâte souple et homogène.

✓ Divisez la farce en vingt-quatre parts de même taille.

✓ Divisez aussi la pâte en vingt-quatre morceaux égaux, que vous étalerez au rouleau, en formant des petits disques d'environ 12 centimètres de diamètre.

✓ Disposez sur chaque disque une part de farce, puis fermez les raviolis en réunissant les bords vers le haut et en les écrasant bien.

✓ Ébouillantez un instant les autres feuilles de chou, placez-les dans le panier pour la cuisson à la vapeur et disposez les raviolis dessus.

✓ Faites cuire à la vapeur pendant environ 20 minutes.

✓ Émiettez une tranche de gingembre frais et mélangez-la au vinaigre.

✓ Servez les raviolis dans le panier de cuisson avec la sauce à part.





# RAVIOLIS AU CHOU

## pour la pâte

250 g de farine

1 cuillerée à café de  
levure en poudre

1/2 cuillerée à café de sel

2 jaunes d'œufs

18 cl d'eau tiède

## pour la farce

250 g de chou chinois plus  
3 feuilles pour la cuisson

1 ciboule finement hachée

1/2 gousse d'ail

1 cuillerée à soupe de sauce de soja

2 cuillerées à café d'huile de sésame

1 cuillerée à café de sucre

poivre noir moulu grossièrement

1 cuillerée à soupe de Maïzena®

## pour accompagner

3 ou 4 tranches de gingembre

vinaigre rouge chinois

calories par personne : environ 300

préparation : 20 minutes

temps de cuisson : 25 minutes

difficulté : moyenne

✓ Versez la farine avec la levure et le sel dans un récipient, mélangez et creusez un puits au milieu.

✓ Battez les jaunes d'œufs avec l'eau et versez-les petit à petit au milieu du récipient. Mélangez soigneusement tous les ingrédients.

✓ Travaillez la pâte à la main sur le plan de travail.

✓ Couvrez la pâte avec un linge humide et laissez-la reposer.

✓ Ébouillantez rapidement les feuilles de chou, mettez-en trois de côté et hachez les autres.

✓ Mélangez tous les ingrédients de la farce, en ajoutant un peu d'eau froide, jusqu'à obtenir un mélange souple et homogène.

✓ Divisez la farce en vingt-quatre parts égales.

✓ Divisez aussi la pâte en vingt-quatre morceaux égaux, que vous étalerez au rouleau, en formant des petits disques d'environ 12 centimètres de diamètre.

✓ Disposez sur chaque petit disque un peu de farce, puis fermez les raviolis en ramenant les bords les uns contre les autres et en les écrasant bien.

✓ Placez les feuilles de chou dans le panier à vapeur et disposez les raviolis dessus.

✓ Faites cuire les raviolis pendant environ 20 minutes.

✓ Hachez le gingembre et mélangez-le au vinaigre.

✓ Servez les raviolis dans le panier de cuisson avec la sauce à part.



# RIZ AIGRE-DOUX



<i>200 g de riz</i>
<i>10 champignons</i>
<i>200 g de langoustines décortiquées</i>
<i>2 œufs durs</i>
<i>100 g de haricots verts</i>
<i>120 g de vinaigre de riz plus</i> <i>3 cuillerées à soupe</i>
<i>7 cuillerées à soupe de sucre</i>
<i>1 cuillerée à soupe de saké</i>
<i>3 cuillerées à soupe de sauce de soja</i> <i>sel</i>

<i>calories par personne : environ 350</i>
<i>préparation : 10 minutes</i>
<i>temps de cuisson : 30 minutes</i>
<i>difficulté : moyenne</i>

- ✓ Mettez le riz dans une casserole, couvrez-le avec huit tasses d'eau froide, amenez rapidement à ébullition, puis baissez le feu et faites cuire pendant 15 minutes.
- ✓ Mélangez le vinaigre avec quatre cuillerées à soupe de sucre et une cuillerée à soupe et demie de sel et faites chauffer à feu doux pour les diluer.
- ✓ Mettez le riz dans une marmite, de préférence en terre cuite, et ajoutez le vinaigre.
- ✓ Coupez les champignons lavés en tranches, mettez-les dans une casserole en les recouvrant d'eau chaude et ajoutez deux cuillerées à soupe de sucre, le saké, la sauce de soja.
- ✓ Faites bouillir et cuire pendant 10 minutes.
- ✓ Faites rapidement cuire les langoustines à l'eau.
- ✓ Préparez une marinade avec trois cuillerées à soupe de vinaigre, une de sucre et une pincée de sel et plongez les langoustines dedans pendant 5 minutes.
- ✓ Séparez les blancs et les jaunes des œufs durs et hachez-les séparément.
- ✓ Faites cuire les haricots dans de l'eau bouillante salée, puis égouttez-les.
- ✓ Assaisonnez le riz avec les champignons et les langoustines et placez-le sur le plat de service.
- ✓ Décorez la surface avec les blancs et les jaunes d'œufs durs, couvrez de haricots et servez.





## RIZ BLANC

*200 g de riz*

*calories par personne : environ 180*

*préparation : 3 minutes*

*temps de cuisson : 15 minutes*

*difficulté : aucune*

✓ Mettez le riz dans une jatte et calculez le même volume d'eau.

✓ Versez eau et riz dans une casserole en matériau lourd, portez à ébullition et faites cuire à feu vif jusqu'à ce que l'eau se soit pratiquement toute évaporée, puis mélangez, couvrez hermétiquement et faites reposer pendant 20 minutes.

✓ Le riz cuit de cette façon peut être conservé au frais pendant 4 ou 5 jours et réchauffé au moment de l'utilisation dans un peu d'eau chaude ou sauté dans l'huile.

## RIZ CANTONAIS

*200 g de riz*

*1 poireau haché*

*2 œufs battus en omelette*

*4 cuillerées à soupe d'huile de soja*

*150 g de crabe en boîte*

*200 g de petits pois surgelés*

*1 cuillerée à café de sel*

*1 pincée de poivre blanc*

*calories par personne : environ 350*

*préparation : 5 minutes*

*temps de cuisson : 15 minutes*

*difficulté : moyenne*

✓ Faites bouillir le riz pendant 8 minutes dans l'eau salée.

✓ Égouttez-le et laissez-le refroidir complètement.

✓ Faites sauter le poireau haché dans l'huile pendant 30 secondes et, en remuant, ajoutez les œufs battus.

✓ Ajoutez le riz froid et faites-le revenir en mélangeant, pendant 3 minutes.

✓ Ajoutez aussi le crabe émietté et les petits pois décongelés à température ambiante. Saupoudrez ensuite de sel et de poivre et faites cuire, toujours en remuant, pendant 3 minutes.

✓ Servez très chaud, en égrenant parfaitement le riz.





# RIZ FRIT AU PORC

350 g de riz déjà cuit

3 œufs

4 échalotes

100 g de viande de porc déjà cuite  
coupée en dés

2 cuillerées à soupe de sauce de soja

1 grosse botte de persil

1 cuillerée à soupe d'huile végétale

sel et poivre noir

✓ Faites revenir rapidement le riz dans l'huile, puis ajoutez les échalotes hachées, le poivre et la viande de porc, salez et mélangez.

✓ Faites un puits au milieu du riz et versez dedans les œufs battus, laissez-les commencer à prendre avant de les mélanger au riz.

✓ Ajoutez les feuilles de persil trempées dans la sauce de soja, mélangez à nouveau et servez.

calories par personne : environ 380

préparation : 10 minutes

temps de cuisson : 5 minutes

difficulté : moyenne





## RIZ FRIT COLORÉ

250 g de riz déjà bouilli,  
mais très al dente

1 poivron

2 tranches de gingembre frais

2 échalotes

1 grosse botte de persil

4 tranches de jambon

2 tranches de lard

50 g de filet de bœuf

3 œufs

1 petit morceau d'ail

1/2 cuillerée à café de Maïzena®

1/2 cuillerée à café de sucre

2 cuillerées à soupe de sauce de soja

5 cuillerées à soupe d'huile de soja

sel et poivre

calories par personne : environ 380

préparation : 10 minutes

temps de cuisson : 10 minutes

difficulté : moyenne

✓ Coupez le bœuf en tranches très fines, coupez le jambon et le lard en dés, hachez le poivron, le gingembre, l'ail et coupez finement les échalotes.

✓ Mélangez l'ail, la Maïzena, le sel et le poivre, le sucre, une cuillerée de sauce de soja, une d'huile et plongez les tranches de bœuf dans ce mélange.

✓ Faites chauffer l'huile restante avec le gingembre et le poivron et faites-les cuire pendant une minute, puis ajoutez le riz et mélangez à nouveau en le faisant réchauffer.

✓ Formez un petit creux au milieu du riz et mettez-y le lard, le jambon et les échalotes : faites-les frire pendant une minute puis mélangez-les au riz.

✓ Refaites un creux au milieu pour y placer les tranches de bœuf avec la sauce, faites cuire une minute et ajoutez ensuite le persil en feuilles. Une minute après, mélangez le tout.

✓ Refaites à nouveau un creux au milieu du riz pour y verser les œufs battus à part ; faites-les cuire à moitié puis mélangez-les au riz.

✓ Mouillez d'une cuillerée de sauce de soja, mélangez à nouveau et servez.





## RIZ SAUTÉ AU CRABE

*200 g de riz*

*1 verre d'eau*

*3 œufs battus*

*1 boîte de crabe*

*1 oignon haché*

*quelques tranches de jambon  
cuit finement hachées*

*3 cuillerées à soupe d'huile  
de sésame*

*sel et poivre*

- ✓ Faites cuire le riz pendant 8 minutes dans l'eau bouillante, puis égouttez-le.
- ✓ Remettez le riz sur le feu, ajoutez les œufs bien battus et mélangez.
- ✓ Poursuivez la cuisson en mélangeant et en ajoutant au fur et à mesure l'oignon haché, l'huile, la chair de crabe, l'eau versée petit à petit, le jambon, le sel et le poivre.

*calories par personne : environ 280*

*préparation : 5 minutes*

*temps de cuisson : 15 minutes*

*difficulté : moyenne*

## RIZ SAUTÉ AUX LÉGUMES

*24 châtaignes d'eau en boîte*

*10 champignons*

*300 g de riz bouilli pendant  
10 minutes seulement*

*6 tiges de céleri*

*1 oignon*

*1 cuillerée à soupe d'huile de soja*

*1 cuillerée à soupe de sauce de soja  
sel*

- ✓ Tranchez finement l'oignon, les châtaignes d'eau, les tiges de céleri et les champignons.
- ✓ Faites revenir l'oignon dans l'huile chaude, puis ajoutez le riz et faites-le frire pendant 5 minutes sans cesser de remuer.
- ✓ Ajoutez tous les autres légumes et faites cuire encore pendant 10 minutes.
- ✓ Ajoutez la sauce de soja, mélangez à nouveau, salez et servez.

*calories par personne : environ 400*

*préparation : 5 minutes*

*temps de cuisson : 15 minutes*

*difficulté : moyenne*





## ROGNONS À L'AIGRE-DOUCE

4 rognons de porc

3 cuillerées à soupe de sauce de soja

1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz

2 cuillerées à café de sucre

1 cuillerée à café de fécule

2 ciboules

2 tranches de gingembre frais

4 cuillerées à soupe d'huile de soja

sel

calories par personne : environ 200

préparation : 35 minutes

temps de cuisson : 1 minute

difficulté : aucune

✓ Nettoyez les rognons, coupez-les en tranches et mettez-les dans une écumoire pendant 30 minutes avec un peu de sel.

✓ Une fois ce temps écoulé, rincez-les.

✓ Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu vif, puis jetez-y à la suite et sans cesser de remuer, la fécule, la sauce de soja, le vinaigre, le sucre, les ciboules et le gingembre haché.

✓ Faites cuire 15 secondes, puis jetez aussi les tranches de rognon dans la poêle, faites cuire en remuant pendant encore 15 secondes et servez.





## SALADE DE CHOU AUX CREVETTES (PAGE 103)

(Création : Aprifel. Photo : Henri Yeru – Aprifel. Shopping : Comptoir de l'Orient et de la Chine)



## ROULADES DE RIZ AUX POIS GOURMANDS (PAGE 97)

(Création : Arielle Rosin. Photo : Henri Yeru – Aprifel. Shopping : Compagnie française de l'Orient et de la Chine)





## CHOP SUEY DE LÉGUMES À LA VIANDE DE BŒUF (PAGE 45)

(Interfel – DM Studio)



## BOUCHÉES AUX CHAMPIGNONS (PAGE 35)

(Création : Arielle Rosin. Photo : Henri Yeru – Aprifel. Shopping : Comptoir de l'Orient et de la Chine)





## RAVIOLIS À LA VAPEUR (PAGE 88)

(© François-Xavier Seren/Alpha Oméga)



## SALADE CHOP SUEY (PAGE 102)

(© François-Xavier Seren/Alpha Oméga)



## ROULEAUX DE PRINTEMPS (PAGE 100)

(© François-Xavier Seren/Alpha Oméga)





# ROULADES DE RIZ AUX POIS GOURMANDS

*250 g de pois gourmands*

*2 carottes*

*1 gousse d'ail*

*1 oignon*

*150 g de riz*

*1 cuillerée à soupe d'huile d'olive*

*1 cuillerée à soupe de sauce de soja*

*1 pincée de piment de Cayenne  
en poudre*

*4 feuilles de nori*

*sel*

*calories par personne : environ 180*

*préparation : 20 minutes*

*temps de cuisson : 15 minutes*

*difficulté : grande*

✓ Lavez les pois gourmands et les carottes. Équeutez les pois gourmands et épluchez les carottes.

✓ Détaillez les carottes en fins bâtonnets sur toute leur longueur. Cuisez les légumes à la vapeur, 10 minutes en autocuiseur, avec une gousse d'ail écrasée.

✓ Épluchez puis hachez l'oignon. Faites-le blondir dans un fond d'huile d'olive en cocotte. Ajoutez le riz puis couvrez-le d'eau salée. Laissez cuire jusqu'à obtenir une consistance pâteuse.

✓ Agrémentez le riz de piment de Cayenne et de sauce de soja. Mélangez. Étalez une feuille de papier d'aluminium. Déposez-y une feuille de nori préalablement passée à la flamme de la cuisinière.

✓ Étalez-y le riz. Ajoutez les bâtonnets de carotte et les pois gourmands que l'on disposera dans la longueur. Roulez les feuilles de nori à l'aide du papier d'aluminium de façon à obtenir un rouleau bien serré et bien dense.

✓ Laissez refroidir puis enlevez la feuille d'aluminium.

✓ Détaillez-les en tranches et servez accompagné d'une coupelle de sauce de soja à part.



## ROULEAUX À LA VAPEUR

*250 g de farine de riz*

*100 g de fécule*

*1 oignon haché*

*200 g de viande de porc hachée*

*100 g de crevettes hachées*

*50 g de champignons noirs*

*2 cuillerées à soupe  
de farine blanche*

*2 cuillerées à soupe d'huile végétale*

*calories par personne : environ 200*

*préparation : 20 minutes*

*temps de cuisson : 10 minutes*

*difficulté : grande*

- ✓ Faites ramollir les champignons dans de l'eau tiède, puis hachez-les finement.
- ✓ Délayez la farine de riz avec un peu d'eau froide, puis ajoutez-y 25 cl d'eau bouillante. Couvrez pendant 5 minutes et retirez l'eau.
- ✓ Ajoutez la fécule et la farine blanche, mélangez à nouveau jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène et préparez des crêpes de 12 centimètres de diamètre.
- ✓ Faites rissoler l'oignon haché dans l'huile, puis ajoutez la viande, les crevettes, les champignons et mélangez.
- ✓ Farcissez chaque crêpe avec une cuillerée à café de mélange et enrroulez-les.
- ✓ Faites cuire les rouleaux à la vapeur et servez-les sur un lit de germes de soja à peine cuits et entourés d'oignons cuits au four.





# ROULEAUX DE FEUILLES DE CHOU

8 feuilles de chou chinois

120 g de blanc de poulet

120 g de jambon gras cuit

1/2 cuillerée à café de sel

1 cuillerée à café de saké

1 cuillerée à café de Maïzena®

poivre blanc

1 cuillerée à soupe d'huile végétale

## pour la sauce

25 cl de bouillon

1/2 cuillerée à café de sel

1 cuillerée à café de saké

1 cuillerée à soupe de Maïzena®

un peu de gingembre râpé

calories par personne : environ 200

préparation : 25 minutes

temps de cuisson : 30 minutes

difficulté : grande

✓ Hachez le blanc de poulet avec le jambon, ajoutez le sel, le saké et le poivre blanc et mélangez le tout.

✓ Épluchez et lavez les feuilles de chou et ébouillantez-les pendant 30 secondes.

✓ Alignez-les sur un linge et enlevez la côte centrale.

✓ Disposez-les ensuite de manière qu'elles se chevauchent légèrement deux par deux.

✓ Saupoudrez légèrement de Maïzena, puis recouvrez avec une couche régulière et plutôt épaisse de farce.

✓ Enroulez chaque feuille sur elle-même, de façon à obtenir deux longs rouleaux.

✓ Huilez légèrement un plat ovale, disposez les rouleaux dessus et faites-les cuire à la vapeur pendant 30 minutes.

✓ Pour préparer la sauce, portez le bouillon à ébullition avec tous les autres ingrédients et avec la Maïzena délayée dans un peu d'eau froide.

✓ Laissez mitonner pendant environ 2 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.

✓ Coupez les rouleaux en tronçons de 2 centimètres et servez-les tièdes avec la sauce bien chaude.





## ROULEAUX DE PRINTEMPS

<i>4 feuilles de riz</i>
<i>20 petits morceaux de porc bouilli</i>
<i>12 crevettes décortiquées</i>
<i>100 g de vermicelles de riz</i>
<i>8 brins de ciboulette</i>
<i>4 feuilles de laitue</i>
<i>100 g de germes de soja</i>
<i>menthe</i>
<i>coriandre</i>
<i>huile de friture</i>

**calories par personne :** *environ 200*

**préparation :** *15 minutes*

**temps de cuisson :** *10 minutes*

**difficulté :** *moyenne*

- ✓ Faites ramollir les feuilles de riz dans l'eau tiède, puis étalez-les sur un linge humide.
- ✓ Sur chaque feuille de riz, posez une feuille de laitue, quelques petites feuilles de menthe et de coriandre, deux brins de ciboulette et quelques germes de soja.
- ✓ À côté de la ciboulette, mettez quelques vermicelles de riz, quelques petits morceaux de porc et de crevette.
- ✓ Repliez les bords délicatement vers l'intérieur, puis enroulez la feuille sur elle-même.
- ✓ Faites frire les rouleaux dans un grand volume d'huile bien chaude et servez tout de suite.

## ROULEAUX DE PRINTEMPS AU PORC

<i>100 g de viande de porc en lanières</i>
<i>50 g de cacahouètes grillées hachées</i>
<i>1 gousse d'ail hachée</i>
<i>1 petit morceau d'oignon haché</i>
<i>4 feuilles de riz</i>
<i>2 cuillerées à soupe d'huile végétale</i>
<i>huile de friture</i>

**calories par personne :** *environ 250*

**préparation :** *5 minutes*

**temps de cuisson :** *5 minutes*

**difficulté :** *moyenne*

- ✓ Faites ramollir les feuilles de riz dans l'eau tiède puis étalez-les sur un linge humide.
- ✓ Faites rissoler la viande de porc, l'ail et l'oignon dans l'huile pendant quelques minutes, puis ajoutez les cacahouètes.
- ✓ Remplissez chaque feuille de riz d'un peu de farce, enroulez-la sur elle-même en formant un rouleau et faites frire dans un grand volume d'huile bien chaude, puis servez.





## ROULEAUX DE PRINTEMPS VÉGÉTARIENS

200 g de fromage de soja

200 g de bettes à côtes

100 g de galettes de riz grillées  
et mixées

4 feuilles de riz

herbes aromatiques

huile de friture

sel et poivre

calories par personne : environ 200

préparation : 10 minutes

temps de cuisson : 10 minutes

difficulté : moyenne

✓ Faites rissoler le fromage de soja et coupez-le en bandes.

✓ Hachez les bettes, ébouillantez-les et égouttez-les. Salez et poivrez.

✓ Faites ramollir les galettes de riz grillées ; salez et poivrez.

✓ Faites ramollir les feuilles de riz dans l'eau tiède et placez-les ensuite sur un linge humide.

✓ Remplissez ensuite chaque feuille avec une partie de la farce en ajoutant des herbes aromatiques.

✓ Enroulez chaque feuille sur elle-même et faites frire dans un grand volume d'huile bien chaude.

✓ Servez avec du soja épicé en accompagnement.

## ROULEAUX FOURRÉS AU CHOU

150 g de porc ou de poulet haché

50 g de vermicelles chinois

100 g de germes de soja

50 g de champignons noirs  
finement tranchés

100 g de crevettes

1 oignon haché fin

1 gousse d'ail hachée

1 œuf

12 feuilles de chou chinois

12 feuilles de riz

sel et poivre

huile de friture

calories par personne : environ 200

préparation : 10 minutes

temps de cuisson : 5 minutes

difficulté : moyenne

✓ Ébouillantez les vermicelles et coupez-les finement.

✓ Coupez les germes de soja en petits morceaux de 1/2 centimètre.

✓ Préparez la farce en mélangeant tous les ingrédients indiqués, à part les feuilles de riz.

✓ Faites ramollir les feuilles dans l'eau tiède et disposez-les sur un linge humide, une par une.

✓ Mettez sur chaque feuille de riz une petite cuillerée de farce, puis enroulez-la délicatement sur elle-même.

✓ Faites frire les rouleaux un par un, dans un grand volume d'huile bien chaude ; égouttez-les et servez.





## SALADE CHOP SUEY

400 g de germes de soja

6 à 8 champignons chinois

2 tomates

1 petite laitue

3 cuillerées à soupe d'huile

1 cuillerée à café de sauce de soja

calories par personne : environ 120

préparation : 25 minutes

temps de cuisson : 5 minutes

difficulté : aucune

- ✓ Faites tremper les champignons dans de l'eau tiède afin de les ramollir. Égouttez-les. Épongez-les dans un papier absorbant.
- ✓ Lavez et épongez les germes de soja.
- ✓ Faites chauffer l'huile et jetez les champignons dedans, puis les germes de soja. Ajoutez la sauce de soja et laissez cuire 5 minutes.
- ✓ Ciselez la laitue et coupez les tomates en quartiers.
- ✓ Mettez le tout dans un saladier et mélangez au moment de servir.

## SALADE D'ALGUES ET DE CONCOMBRES

30 g d'algue wakame en conserve

75 g de vinaigre de riz

60 g de sauce de soja claire

3 cuillerées à café de sucre

3 concombres

sel

calories par personne : environ 60

préparation : 5 minutes

temps de cuisson : 3 minutes

difficulté : aucune

- ✓ Laissez l'algue ramollir dans l'eau tiède pendant 30 minutes, puis égouttez-la.
- ✓ Retirez les nervures, rincez et séchez l'algue, puis coupez-la en morceaux.
- ✓ Portez le vinaigre, la sauce de soja et le sucre à ébullition, en mélangeant, puis laissez refroidir au frais.
- ✓ Épluchez les concombres et coupez-les en tranches, saupoudrez-les de sel, couvrez-les d'eau et laissez reposer 15 minutes.
- ✓ Égouttez-les et séchez-les.
- ✓ Dans une terrine, mélangez algue et concombres, ajoutez la sauce, mélangez et servez.





# SALADE DE CHOU AUX CREVETTES

- 1 chou chinois*

---

- 200 g de crevettes roses  
décortiquées*

---

- 1 bouquet de coriandre fraîche*

---

- 3 cuillerées à soupe d'huile  
de sésame*

---

- le jus de 1 citron*

---

- 1 cuillerée à soupe de cacahouètes  
grillées concassées*

---

- sel*

---

- poivre*

---

**calories par personne :** *environ 120*  
**préparation :** *10 minutes*  
**temps de cuisson :** *-*  
**difficulté :** *aucune*

✓ Lavez le chou entier. Détaillez-le en quartiers. Émincez-le à l'aide d'un robot multifonction. Versez le chou émincé dans un grand saladier.

### Pour la sauce

- ✓ Versez le jus de citron dans un bol. Mélangez-le à l'huile de sésame. Salez, poivrez. Assaisonnez le chou puis préparez un lit de salade de chou sur 4 assiettes. Saupoudrez de cacahouètes concassées.
- ✓ Disposez les crevettes roses sur le lit de salade de chou. Agrémentez de coriandre fraîche grossièrement hachée.
- ✓ Servez frais.

# SALADE DE CONCOMBRES CUITS

- 1 gros concombre*

---

- 1 cuillerée à café de sel*

---

- 1 cuillerée à soupe d'huile  
de sésame*

---

- 1 ciboule finement hachée*

---

- 2 cuillerées à soupe de sauce de soja*

---

- 2 cuillerées à café de  
piment en poudre*

---

- 1 cuillerée à café de sucre*

---

- 1 cuillerée à soupe de  
graines de sésame grillées et mixées*

---

**calories par personne :** *environ 95*  
**préparation :** *5 minutes*  
**temps de cuisson :** *3 minutes*  
**difficulté :** *aucune*

- ✓ Épluchez le concombre, coupez-le dans le sens de la longueur en retirant la partie centrale avec les graines, puis coupez-le en bâtonnets.
- ✓ Disposez ceux-ci dans une écumoire et saupoudrez de sel.
- ✓ Après 10 minutes, rincez-les et essuyez-les.
- ✓ Faites revenir les bâtonnets de concombre avec la ciboule dans l'huile de sésame, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et ajoutez la sauce de soja, le piment et le sucre.
- ✓ Mélangez bien pour amalgamer ; disposez sur un plat de service, saupoudrez avec les graines de sésame et laissez tiédir avant de servir.





# SALADE DE MÉDUSE

3 concombres

6 carottes

2 navets

250 g de germes de soja

200 g de méduse sèche en feuilles

200 g de viande de porc

50 g de cacahouètes grillées en poudre

2 œufs

feuilles de menthe

## pour la sauce

3 cuillerées à soupe d'huile de soja

1 cuillerée à soupe de sucre

2 cuillerées à soupe d'eau

5 cuillerées à soupe de vinaigre de riz

1 pincée de sel

calories par personne : environ 150

préparation : 5 minutes

temps de cuisson : 15 minutes

difficulté : aucune

✓ Nettoyez les légumes, puis coupez-les en morceaux.

✓ Plongez-les dans l'eau bouillante pendant 15 minutes, égouttez-les et écrasez-les légèrement.

✓ Coupez la méduse en tranches très fines, plongez-les d'abord dans l'eau tiède, puis égouttez-les brièvement dans l'eau bouillante.

✓ Faites une omelette avec les œufs et hachez-la.

✓ Faites cuire la viande de porc avec un tout petit peu d'huile et coupez-la finement.

✓ Préparez la sauce avec les ingrédients indiqués, en les mélangeant soigneusement ; versez-la ensuite sur les légumes et la méduse, et ajoutez ensuite la viande et l'omelette. Disposez sur un plat de service, saupoudrez avec les cacahouètes hachées et garnissez de petites feuilles de menthe, puis servez.





# SALADE DE PEAU DE POULET

1 poulet

200 g de champignons de Paris

1 concombre

1 cuillerée à soupe de sauce de soja

2 cuillerées à soupe d'huile  
de sésame

1 cuillerée à soupe de saké

1 cuillerée à soupe  
de vinaigre rouge

4 cuillerées à soupe de  
moutarde en poudre

1 cuillerée à café de sucre

sel

calories par personne : environ 150

préparation : 10 minutes

temps de cuisson : 30 minutes

difficulté : moyenne

✓ Dans une poêle, recouvrez le poulet d'eau froide, couvrez, portez à ébullition et faites bouillir pendant 20 minutes.

✓ Une fois ce temps écoulé, éteignez le feu et laissez reposer pendant 10 minutes.

✓ Retirez le poulet et passez-le sous l'eau froide, puis retirez la peau sans la déchirer. Conservez la viande pour d'autres plats.

✓ Coupez la peau en petits morceaux.

✓ Dans une casserole, faites bouillir les champignons propres avec deux verres d'eau, à feu doux, pendant environ 10 minutes.

✓ Égouttez-les, faites-les sécher et coupez-les en petits morceaux.

✓ Coupez les extrémités du concombre, coupez-le en deux dans le sens de la longueur et, à l'aide d'une petite cuillère, enlevez les graines. Ensuite, coupez les deux moitiés en tranches.

✓ Disposez les tranches de concombre au milieu du plat de service, entourez-les avec la peau de poulet et les champignons.

✓ Mélangez la sauce de soja, l'huile de sésame, le saké, le vinaigre, la moutarde, le sel et le sucre ; amalgamez bien, versez-la sur le plat et servez.





## SALADE EN SAUCE AIGRE-DOUCE

<i>1 batavia</i>
<i>1 grosse carotte</i>
<i>3 tomates</i>
<i>3 cuillerées à soupe d'huile</i>
<i>1 cuillerée à soupe de Maïzena®</i>
<i>15 cl de bouillon</i>
<i>2 cuillerées à soupe de sauce de soja</i>
<i>1 cuillerée à café de sel</i>
<i>1 cuillerée à café de sucre</i>
<i>2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre</i>
<i>2 cuillerées à soupe de vin blanc sec</i>

*calories par personne : 100*

*préparation : 15 minutes*

*temps de cuisson : 8 minutes*

*difficulté : aucune*

✓ Épluchez et râpez la carotte, hachez les tomates.

✓ Dans une poêle, faites revenir ces légumes à l'huile, 3 minutes à feu moyen en les remuant constamment.

✓ Délayez la Maïzena avec le bouillon, ajoutez la sauce de soja, le sel, le sucre et le vinaigre et versez cette préparation sur les légumes, laissez bouillir doucement la sauce en la tournant jusqu'à ce qu'elle épaississe puis laissez-la mijoter 5 minutes à feu doux.

✓ Lavez puis essorez la salade, émincez-la. Arrosez-la de vin blanc, tournez-la et recouvrez-la de la sauce aux légumes.

## SAUCE AIGRE-DOUCE

<i>1,5 cuillerée à soupe de ketchup</i>
<i>2 cuillerées à soupe de sucre</i>
<i>2 cuillerées à soupe de vinaigre de riz</i>
<i>2 cuillerées à soupe de sauce de soja</i>
<i>1,5 cuillerée à soupe de saké</i>
<i>1 cuillerée à soupe de Maïzena® délayée dans 1 verre d'eau froide</i>

*calories par personne : environ 60*

*préparation : 1 minute*

*temps de cuisson : 3 minutes*

*difficulté : aucune*

✓ En remuant, versez tous les ingrédients dans une casserole et faites légèrement prendre la sauce à feu doux, en continuant à mélanger pendant 2 minutes, en ajoutant si nécessaire un peu d'eau chaude.





# SAUCE AIGRE-DOUCE POUR POISSON

- 1/2 verre de vinaigre de riz
- 2 cuillerées à café de Maïzena®
- 1/2 verre d'eau
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillerée à soupe de hoi-sin
- 4 cuillerées à café de sucre
- 1 cuillerée à café d'huile de soja
- 1 cuillerée à café de sel

- ✓ Faites rissoler dans l'huile les gousses d'ail écrasées.
- ✓ Délayez la Maïzena dans l'eau froide et ajoutez-la, avec tous les autres ingrédients, à l'ail blondi.
- ✓ Laissez la sauce épaissir légèrement à feu doux.

---

**calories par personne :** environ 80

---

**préparation :** 2 minutes

---

**temps de cuisson :** 3 minutes

---

**difficulté :** aucune

# SAUCE PIQUANTE À LA TOMATE

- 4 tomates
- 2 piments verts
- 3 oignons
- 2 cuillerées à soupe de sucre
- 1 cuillerée à soupe de sauce de soja
- 1 cuillerée à soupe de Maïzena®
- 1/2 verre d'eau froide
- 3 cuillerées à soupe d'huile de soja
- sel

- ✓ Délayez la Maïzena dans l'eau froide, ajoutez le sucre et la sauce de soja.
- ✓ Coupez les oignons en quatre et épluchez-les.
- ✓ Enlevez les graines des piments et découpez-les en petits morceaux.
- ✓ Coupez les tomates en morceaux.
- ✓ Faites chauffer l'huile et faites-y frire les oignons, puis ajoutez les tomates en morceaux, les piments et la sauce préparée.
- ✓ Mélangez à nouveau, salez et faites cuire à feu doux pendant 5 minutes en remuant de temps à autre.

---

**calories par personne :** environ 80

---

**préparation :** 5 minutes

---

**temps de cuisson :** 8 minutes

---

**difficulté :** moyenne





## SAUCE POUR GRILLADES

*1/2 cuillerée à café de  
sauce piquante*

*1/2 gousse d'ail*

*1/2 cuillerée à café de sucre*

*2 cuillerées à soupe de sauce de soja*

*2 cuillerées à soupe de hoï-sin*

*1 cuillerée à café de sel*

*calories par personne : environ 40*

*préparation : 2 minutes*

*temps de cuisson : -*

*difficulté : aucune*

- ✓ Hachez l'ail le plus finement possible puis mélangez-le à tous les autres ingrédients.
- ✓ Frottez la viande avec ce mélange avant de la mettre à griller.

## SEICHES SAUTÉES AU CÉLERI

*800 g de seiches nettoyées*

*10 tiges de céleri*

*1 oignon*

*1 gousse d'ail*

*1 peu de farine*

*1 cuillerée à soupe d'huile de soja*

*1 litre de bouillon végétal*

*sel*

*calories par personne : environ 130*

*préparation : 3 minutes*

*temps de cuisson : 35 minutes*

*difficulté : aucune*

- ✓ Coupez les seiches en petites bandes longues de 0,5 sur 2 centimètres.
- ✓ Faites sauter dans l'huile l'oignon et l'ail hachés, puis ajoutez les seiches et faites-les revenir.
- ✓ Saupoudrez de farine et mélangez.
- ✓ Mouillez de bouillon de légumes.
- ✓ Portez à ébullition et ajoutez à mi-cuisson des seiches, les tiges de céleri coupées à l'oblique en bandes.
- ✓ Salez et servez bien chaud.

### **Pour la cuisson au four à micro-ondes**

- ✓ Mettez tous les ingrédients dans un récipient adapté et couvrez.
- ✓ Faites cuire à l'intensité maximale pendant 10 minutes.





# SOUPE À L'ABALONE

<i>50 g de viande de porc maigre</i>
<i>5 tiges de céleri</i>
<i>6 champignons</i>
<i>1/2 boîte d'abalone (100 g)</i>
<i>2 tranches de jambon fumé</i>
<i>2 tranches de gingembre frais</i>
<i>1,5 litre d'eau</i>
<i>1 cuillerée à café de Maïzena®</i>
<i>1/2 cuillerée à café de sucre</i>
<i>1/2 cuillerée à café de poivre noir moulu</i>
<i>1 cuillerée à soupe de sauce de soja</i>
<i>1 cuillerée à soupe d'huile végétale</i>
<i>sel</i>

- ✓ Coupez la viande de porc en tranches et mélangez-la avec l'huile, la Maïzena, la sauce de soja, le sucre et le poivre.
- ✓ Coupez le céleri et les champignons bien nettoyés en tranches.
- ✓ Coupez l'abalone et le jambon en allumettes.
- ✓ Faites revenir le gingembre dans très peu d'huile pendant moins de une minute dans une casserole, salez et ajoutez l'eau bouillante.
- ✓ Faites reprendre l'ébullition puis ajoutez le mélange à base de viande.
- ✓ Couvrez et faites cuire pendant 10 minutes, ajoutez l'abalone et le jambon, faites cuire encore 5 minutes et servez.

*calories par personne : environ 160*

*préparation : 10 minutes*

*temps de cuisson : 18 minutes*

*difficulté : moyenne*





## SOUPE AU CHOU

*1 chou*

*50 g de viande de porc maigre  
hachée finement*

*2 tranches de gingembre frais*

*1/2 cuillerée à café de Maïzena®*

*2 cuillerées à café de sauce de soja*

*1/2 cuillerée à café de sucre*

*1 cuillerée à soupe d'huile  
de sésame*

*sel et poivre*

**calories par personne : environ 100**

**préparation : 10 minutes**

**temps de cuisson : 25 minutes**

**difficulté : aucune**

✓ Épluchez le chou et coupez-le en petites lanières.

✓ Faites frire la moitié de l'huile avec le gingembre et une pincée de sel pendant moins de une minute.

✓ Ajoutez un litre d'eau bouillante et le chou, couvrez et faites cuire à feu doux pendant 10 minutes.

✓ Dans l'intervalle, mélangez la viande hachée avec le sucre, une pincée de poivre, la sauce de soja, la Maïzena et l'huile restante.

✓ Mélangez bien le tout, puis versez le mélange dans la marmite, avec le bouillon, ajoutez une pincée de sel et faites cuire encore 15 minutes, avec couvercle.

✓ Servez bien chaud, immédiatement.

## SOUPE AU CRABE

*1 crabe*

*200 g de pousses de bambou*

*500 g de bouillon de poule*

*10 champignons secs*

*3 cuillerées à soupe de saké*

*1 cuillerée à café de sucre*

*1 cuillerée à café de farine*

*2 cuillerées à soupe d'huile  
d'olive vierge extra*

*sel*

**calories par personne : environ 160**

**préparation : 10 minutes**

**temps de cuisson : 15 minutes**

**difficulté : moyenne**

✓ Faites tremper les champignons dans l'eau froide, puis égouttez-les et coupez-les en tranches.

✓ Faites bouillir le crabe, retirez la chair et coupez-la en petits morceaux.

✓ Faites cuire rapidement les pousses de bambou à l'eau.

✓ Amenez à ébullition le bouillon de poule et faites-y cuire les champignons pendant 4 minutes.

✓ Ajoutez le saké, le sucre, une pincée de sel et la chair de crabe.

✓ Baissez le feu et ajoutez peu à peu la farine, en mélangeant pour éviter les grumeaux.

✓ Faites cuire à feu doux pendant quelques minutes, puis servez en garnissant de pousses de bambou et en arrosant d'huile.





# SOUPE AU CRESSON

- 400 g de cresson*

---

- 100 g de viande de porc maigre*

---

- 1 cuillerée à soupe de sauce de soja*

---

- 2 tranches de gingembre frais*

---

- 1 cuillerée à café de Maïzena®*

---

- 1 cuillerée à soupe d'huile végétale*

---

- 1/2 cuillerée à soupe de sucre*

---

- 1/2 cuillerée à café de poivre moulu*

---

- sel*

---

**calories par personne :** *environ 120*

---

**préparation :** *5 minutes*

---

**temps de cuisson :** *30 minutes*

---

**difficulté :** *aucune*

---

- ✓ Dans une casserole, faites revenir le gingembre dans la moitié de l'huile pendant moins de une minute.
- ✓ Salez, ajoutez un bon litre d'eau bouillante, amenez à ébullition et ajoutez le cresson lavé.
- ✓ Faites cuire pendant 15 minutes.
- ✓ Pendant ce temps, mélangez la viande coupée en morceaux fins avec la Maïzena, le sucre, le poivre, la sauce de soja et l'huile restante.
- ✓ Versez le mélange dans la soupe, faites cuire encore 15 minutes et servez bien chaud.

# SOUPE AUX AILERONS DE REQUIN

- 1 sachet d'ailerons de requin*

---

- 1 crabe*

---

- 200 g de pousses de bambou*

---

- 500 g de bouillon de poule*

---

- 10 champignons secs*

---

- 3 cuillerées à soupe de saké*

---

- 1 cuillerée à café de sucre*

---

- 1 cuillerée à café de farine blanche*

---

- 2 cuillerées à soupe d'huile végétale*

---

- sel*

---

**calories par personne :** *environ 150*

---

**préparation :** *15 minutes*

---

**temps de cuisson :** *1 heure*

---

**difficulté :** *moyenne*

---

- ✓ Faites mollir les champignons dans l'eau froide, puis égouttez-les.
- ✓ Faites cuire rapidement les ailerons de requin dans l'eau, jusqu'à ce qu'ils soient assez tendres, puis retirez la peau, les impuretés et les fragments osseux.
- ✓ Faites cuire les pousses de bambou et, séparément, le crabe dont vous retirerez la chair ensuite.
- ✓ Faites bouillir le bouillon de poule et faites cuire les champignons pendant 4 minutes.
- ✓ Ajoutez la chair du crabe émiettée, le saké, le sucre et les ailerons de requin. Salez. Baissez le feu et ajoutez la farine, peu à peu, en mélangeant pour éviter les grumeaux.
- ✓ Faites encore cuire quelques minutes puis servez en garnissant de pousses de bambou et en arrosant avec l'huile.





## SOUPE AUX BOULETTES DE POISSON

<i>350 g de filets de poisson blanc</i>
<i>12,5 cl d'eau</i>
<i>1 cuillerée à soupe de saké</i>
<i>2 tranches de</i> <i>gingembre frais hachées</i>
<i>1 ciboule hachée</i>
<i>1 cuillerée à café de sel</i>
<i>1 blanc d'œuf</i>
<i>2 cuillerées à café d'huile de sésame</i>
<i>1 cuillerée à café de Maïzena®</i>
<i>1 litre de bouillon de poule</i> <i>ou de poisson</i>
<i>2 cuillerées à soupe de lardons</i> <i>finement émincés</i>

<i>calories par personne : environ 140</i>
<i>préparation : 10 minutes</i>
<i>temps de cuisson : 5 minutes</i>
<i>difficulté : moyenne</i>

- ✓ Mixez la chair de poisson avec le saké.
- ✓ Mettez le gingembre et la ciboule hachée dans une gaze et pressez-en le jus ; ajoutez-le au poisson avec l'eau froide et le sel et mixez encore.
- ✓ Ajoutez le blanc d'œuf, l'huile et la Maïzena et mixez encore.
- ✓ Faites bouillir un grand volume d'eau et plongez-y des boules de ce mélange.
- ✓ Faites-les cuire pendant 2 minutes à partir du moment où elles remontent à la surface puis égouttez-les avec une écumoire.
- ✓ Amenez à ébullition le bouillon de poisson ou de poule ; ajoutez les lardons et les boulettes, faites reprendre l'ébullition et servez la soupe bien chaude.

## SOUPE AUX CREVETTES

<i>200 g de crevettes décortiquées</i>
<i>200 g de pousses de bambou</i>
<i>500 g de bouillon de poule</i>
<i>10 champignons secs</i>
<i>3 cuillerées à soupe de saké</i>
<i>1 cuillerée à café de sucre</i>
<i>1 cuillerée à café de farine blanche</i>
<i>2 cuillerées à soupe d'huile végétale</i> <i>sel</i>

<i>calories par personne : environ 150</i>
<i>préparation : 5 minutes</i>
<i>temps de cuisson : 10 minutes</i>
<i>difficulté : moyenne</i>

- ✓ Faites ramollir les champignons dans l'eau froide, puis égouttez-les.
- ✓ Faites cuire séparément et rapidement dans l'eau les pousses de bambou et les crevettes.
- ✓ Faites bouillir le bouillon de poule et faites-y cuire ensuite les champignons tranchés pendant 4 minutes.
- ✓ Ajoutez le saké, le sucre, une pincée de sel et les crevettes.
- ✓ Baissez le feu et ajoutez peu à peu la farine, en mélangeant pour éviter les grumeaux.
- ✓ Faites cuire à feu doux pendant quelques minutes.
- ✓ Garnissez de pousses de bambou et arrosez d'huile, puis servez.





# SOUPE AUX FÈVES

- 150 g de fèves*

---

- 100 g de viande de porc maigre*

---

- 75 cl de bouillon*

---

- 1 cuillerée à soupe de saké*

---

- sel et poivre*

- calories par personne :** *environ 200*

---

- préparation :** *15 minutes*

---

- temps de cuisson :** *1 heure*

---

- difficulté :** *aucune*

- ✓ Faites tremper les fèves dans l'eau froide pendant 2 heures.
- ✓ Coupez la viande en petits morceaux fins.
- ✓ Portez le bouillon à ébullition, jetez-y la viande et faites-la cuire une minute.
- ✓ Égouttez la viande avec une écumoire et réservez-la au chaud.
- ✓ Ajoutez le saké et les fèves égouttées au bouillon et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les fèves soient cuites mais encore fermes.
- ✓ Remettez la viande dans le bouillon, faites cuire encore 3 ou 4 minutes. Salez et poivrez légèrement et servez.

# SOUPE AUX POINTES D'ASPERGE ET AU CRABE

- 1 litre de bouillon de poule*

---

- 100 g de chair de crabe en boîte*

---

- 1 petite boîte de pointes d'asperges surgelées*

---

- 2 cuillerées à soupe de fécule*

---

- 2 œufs*

---

- feuilles de coriandre*

---

- 5 brins de ciboulette*

---

- 2 tranches de jambon cuit*

---

- sel et poivre*

- calories par personne :** *environ 120*

---

- préparation :** *5 minutes*

---

- temps de cuisson :** *15 minutes*

---

- difficulté :** *aucune*

- ✓ Mettez dans le bouillon une pincée de sel, les pointes d'asperge coupées en petits morceaux, la chair de crabe grossièrement hachée, le jambon en petits dés.
- ✓ Délayez la fécule avec un peu d'eau froide et ajoutez-la au bouillon avec les œufs bien battus et en mélangeant soigneusement.
- ✓ Poivrez et servez la soupe bien chaude dans des bols individuels, en décorant la surface avec des feuilles de coriandre et de la ciboulette hachée.





## SOUPE AUX VERMICELLES

<i>1 litre de bouillon de poule</i>
<i>200 g de vermicelles chinois</i>
<i>70 g de viande de porc maigre hachée</i>
<i>1 petit oignon</i>
<i>1 gousse d'ail</i>
<i>1 tomate</i>
<i>1 cuillerée à café de sauce de soja</i>
<i>1 pincée de Maïzena®</i>
<i>1 pincée de sucre</i>
<i>1 cuillerée à soupe d'huile de sésame</i>
<i>sel et poivre</i>

<i>calories par personne : environ 240</i>
<i>préparation : 5 minutes</i>
<i>temps de cuisson : 20-30 minutes</i>
<i>difficulté : moyenne</i>

- ✓ Ébouillantez la tomate pendant une minute, puis épluchez-la et hachez-la.
- ✓ Mélangez la sauce de soja, la Maïzena, le sucre, une demi-cuillerée d'huile, une pincée de poivre et de sel, une cuillerée d'eau froide et la viande.
- ✓ Faites rissoler l'oignon et l'ail hachés dans l'huile restante, avec une pincée de sel, ajoutez le bouillon et la tomate, couvrez, portez à ébullition et faites cuire à feu doux pendant environ 10 minutes.
- ✓ Ajoutez la viande et son condiment ; couvrez et faites cuire encore 5 minutes.
- ✓ Ajoutez les vermicelles et terminez la cuisson toujours à feu doux pendant 10-15 minutes. Servez.





## SOUPE D'ÉPINARDS

350 g d'épinards
100 g de jambon cuit maigre
1 oignon
1 litre de bouillon de poule
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive vierge extra
sel et poivre

calories par personne : environ 150
préparation : 2 minutes
temps de cuisson : 5 minutes
difficulté : aucune

- ✓ Nettoyez et lavez les épinards puis séchez-les soigneusement.
- ✓ Hachez-les grossièrement.
- ✓ Coupez finement l'oignon et coupez le jambon en lamelles.
- ✓ Dans une marmite en terre cuite, faites cuire à l'étouffée, à feu doux, l'oignon dans l'huile, sans le faire dorer.
- ✓ Ajoutez les épinards et faites-les cuire pendant une minute.
- ✓ Versez dans la marmite le bouillon brûlant et faites cuire encore 2 minutes.
- ✓ Salez et poivrez légèrement.
- ✓ Servez après avoir saupoudré la surface de jambon.

## SOUPE D'ÉPINARDS AUX FOIES DE POULET

150 g de foies de poulet
300 g d'épinards
1 cuillerée à soupe de sauce de soja
1/2 cuillerée à café de Maïzena®
1/2 cuillerée à café de sucre
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive vierge extra
sel et poivre

calories par personne : environ 80
préparation : 10 minutes
temps de cuisson : 40 minutes
difficulté : aucune

- ✓ Nettoyez et lavez soigneusement les épinards puis hachez-les grossièrement.
- ✓ Nettoyez les foies, rincez-les et coupez-les en tranches.
- ✓ Mélangez la sauce de soja avec la Maïzena, le sucre, l'huile et le poivre ; ajoutez les foies de poulet et mélangez bien.
- ✓ Mettez le mélange dans une marmite en terre cuite avec un litre d'eau bouillante, couvrez, portez à ébullition et faites cuire à feu moyen pendant environ 30 minutes.
- ✓ Ajoutez les épinards et faites cuire encore 10 minutes.
- ✓ Salez légèrement et servez bien chaud.





## SOUPE DE CANARD AUX CHÂTAIGNES D'EAU

<i>1/2 canard d'environ 600 g</i>
<i>1 litre d'eau froide</i>
<i>1 cuillerée à soupe d'huile végétale</i>
<i>2 échalotes</i>
<i>1 gousse d'ail</i>
<i>1 cuillerée à café de feuilles de coriandre</i>
<i>1 pincée de coriandre en poudre</i>
<i>80 g de châtaignes d'eau en boîte égouttées</i>
<i>1 cuillerée à café de sauce de poisson</i>
<i>sel</i>
<i>poivre blanc</i>
<i>coriandre fraîche</i>

<i>calories par personne : environ 200</i>
<i>préparation : 10 minutes</i>
<i>temps de cuisson : 1 heure environ</i>
<i>difficulté : moyenne</i>

✓ Coupez la viande de canard en dés et mettez-la dans une casserole avec l'eau : amenez à ébullition, puis laissez cuire à feu doux 45 minutes environ, jusqu'à ce que la viande soit cuite.

✓ Dans une poêle, faites blondir dans l'huile les échalotes et l'ail hachés, ajoutez les feuilles et la poudre de coriandre et faites revenir.

✓ Ajoutez à la soupe le condiment préparé et la sauce de poisson, salez et poivrez et faites cuire encore pendant 10 minutes.

✓ Tranchez les châtaignes d'eau, ajoutez-les à la soupe et ramenez à ébullition.

✓ Servez la soupe en garnissant la surface de coriandre fraîche.

## SOUPE DE CANARD AUX VERMICELLES

<i>200 g de poitrine de canard</i>
<i>250 g de vermicelles de riz</i>
<i>2 cuillerées à soupe d'huile végétale</i>
<i>1/2 oignon haché</i>
<i>1/2 cuillerée à café de safran</i>
<i>1 boîte de pousses de bambou</i>
<i>2 cuillerées à soupe de sauce de soja</i>
<i>1 cuillerée à soupe de jus de citron</i>
<i>1 petit piment</i>
<i>sel et poivre</i>

<i>calories par personne : environ 280</i>
<i>préparation : 15 minutes</i>
<i>temps de cuisson : 45 minutes</i>
<i>difficulté : moyenne</i>

✓ Faites rissoler l'oignon dans l'huile, puis ajoutez la poitrine de canard coupée en dés.

✓ Ajoutez les pousses de bambou coupées en lanières, la sauce de soja, le sel et le poivre. Versez presque 2 litres d'eau, portez à ébullition et faites cuire à feu doux pendant environ 45 minutes. Ajoutez le safran à mi-cuisson.

✓ Pendant ce temps, ébouillantez les vermicelles et partagez-les dans des bols individuels.

✓ Versez sur les vermicelles le bouillon brûlant et la viande et servez aussitôt, en assaisonnant à volonté avec du piment et du jus de citron.





# SOUPE DE CHAMPIGNONS ET CÉLERI

*50 g de viande de porc maigre*

*100 g de champignons frais*

*1 tige de céleri*

*2 tranches de jambon fumé*

*2 cuillerées à soupe de sauce de soja*

*2 tranches de gingembre frais*

*1/2 cuillerée à soupe de Maïzena®*

*1/2 cuillerée à café de sucre*

*1 cuillerée à soupe d'huile  
de sésame*

*1 bon litre de bouillon*

*sel et poivre noir*

*calories par personne : environ 120*

*préparation : 5 minutes*

*temps de cuisson : 25 minutes*

*difficulté : aucune*

✓ Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles.

✓ Coupez la viande de porc en tranches fines, le céleri et le jambon en julienne et le gingembre en lamelles.

✓ Mélangez la sauce de soja avec le sucre, une pincée de poivre et la moitié de l'huile.

✓ Plongez les tranches de viande dans cette préparation et mélangez.

✓ Faites revenir sur le feu le gingembre avec une pincée de sel et l'huile restante pendant 30 secondes.

✓ Dans le bouillon en ébullition, ajoutez la Maïzena diluée dans un peu de bouillon froid, les champignons, le céleri et la viande avec son condiment.

✓ Couvrez, amenez à ébullition et faites cuire à feu doux pendant 20-25 minutes.

✓ Ajoutez le jambon, faites cuire encore 2 minutes et servez immédiatement, bien chaud.

## **Pour la cuisson au four à micro-ondes**

✓ Mettez tous les ingrédients sauf le jambon dans un récipient et couvrez.

✓ Faites cuire à l'intensité maximale pendant 15 minutes.

✓ Ajoutez le jambon et servez.





## SOUPE DE CHAMPIGNONS ET D'ÉPINARDS

250 g de champignons
250 g d'épinards
1 cuillerée à soupe de saké
1/2 cuillerée à soupe de sauce de soja
2 cuillerées à soupe d'huile de sésame
1 pincée de sel
poivre

calories par personne : environ 100
préparation : 5 minutes
temps de cuisson : 35 minutes
difficulté : aucune

- ✓ Épluchez, lavez et coupez en tranches très fines les champignons et les épinards.
- ✓ Faites rissoler les champignons dans l'huile bien chaude, puis ajoutez les épinards et un litre d'eau.
- ✓ Faites cuire à feu doux pendant environ 30 minutes, puis ajoutez le saké, la sauce de soja, une pincée de sel et de poivre.
- ✓ Laissez cuire encore pendant 3 ou 4 minutes, puis servez chaud.

### Pour la cuisson au four à micro-ondes

- ✓ Mettez tous les ingrédients dans un récipient adapté et couvrez.
- ✓ Faites cuire à l'intensité maximale pendant 18-20 minutes, puis servez.

## SOUPE DE LAITUE ET POISSON

1 cœur de laitue
100 g de filet de poisson
1 cuillerée à soupe de sauce de soja
2 tranches de gingembre frais
1 cuillerée à café de Maïzena®
1/2 cuillerée à café de sucre
1/2 cuillerée à café de poivre moulu
1 cuillerée à soupe d'huile végétale
sel

calories par personne : environ 100
préparation : 5 minutes
temps de cuisson : 16-18 minutes
difficulté : aucune

- ✓ Faites revenir le gingembre dans la moitié de l'huile pendant moins d'une minute avec une pincée de sel.
- ✓ Ajoutez un litre d'eau bouillante, amenez à ébullition et ajoutez la laitue lavée.
- ✓ Coupez le filet de poisson en lanières dans le sens de la largeur et mélangez-le avec la Maïzena, la sauce de soja, le sucre, le poivre et l'huile restante.
- ✓ Versez le mélange dans la soupe, salez légèrement et faites cuire encore 10 minutes, puis servez.





# SOUPE DE NIDS D'HIRONDELLE

4 nids d'hirondelle séchés

1,5 litre de bouillon de poule

1 blanc de poulet

2 blancs d'œufs

1,5 cuillerée à soupe de Maïzena®

80 g de jambon fumé

1 cuillerée à café de sel

calories par personne : environ 220

préparation : 5 minutes

temps de cuisson : 45 minutes

difficulté : moyenne

- ✓ Faites tremper les nids d'hirondelle pendant 12 heures dans 1/2 litre d'eau bouillante.
- ✓ Filtrez avec une passoire et mettez les nids d'hirondelles égouttés dans une marmite avec 50 cl d'eau chaude.
- ✓ Portez à ébullition et faites cuire à feu doux pendant 30 minutes.
- ✓ Laissez refroidir.
- ✓ Enlevez les tendons et les filaments du blanc de poulet, puis hachez-le très finement.
- ✓ Montez les blancs d'œufs en neige très ferme.
- ✓ Mouillez le poulet avec 20 cl de bouillon de poule froid, en continuant à mélanger et en ajoutant les blancs en neige.
- ✓ Filtrez le bouillon restant et amenez-le à ébullition.
- ✓ Ajoutez les nids d'hirondelle et la Maïzena diluée dans un peu d'eau froide, salez et faites cuire pendant environ 10 minutes.
- ✓ Éteignez le feu, ajoutez peu à peu la crème de poulet en mélangeant, couvrez et laissez reposer pendant 5 minutes environ.
- ✓ Parsemez la soupe de jambon haché et servez aussitôt.





## SOUPE DE POISSON AIGRE-DOUCE

1 litre de bouillon de poule

8 cuillerées à soupe de  
vinaigre de riz

3 cuillerées à soupe de sauce de soja

200 g de mullet

100 g de germes de soja

2 cuillerées à soupe de sucre

2 tomates

2 tiges de céleri

piment

✓ Ajoutez au bouillon le vinaigre de riz, le sucre et le mullet en petits morceaux.

✓ Ajoutez la sauce de soja.

✓ Faites bouillir pendant quelques minutes, puis ajoutez les tomates coupées en tranches rondes, le céleri en lamelles et les germes de soja ; faites cuire encore pendant 2 minutes. Retirez du feu et aromatisez avec le piment en poudre.

✓ Servez chaud.

calories par personne : environ 100

préparation : 5 minutes

temps de cuisson : 15 minutes

difficulté : aucune

## SOUPE FLEURIE AU MAÏS

100 g de viande de porc maigre  
hachée finement

200 g de maïs en boîte

3 œufs

1 petit oignon

1 échalote

1 gousse d'ail

1,5 litre d'eau

1,5 cuillerée à soupe d'huile végétale

1/2 cuillerée à café de  
poivre noir moulu

1/2 cuillerée à café de sucre

1 cuillerée à café de sauce de soja

1 cuillerée à soupe de Maïzena®

1/2 cuillerée à café de  
gingembre en poudre

sel

✓ Mélangez une cuillerée d'huile avec la Maïzena, le sucre, le poivre, la sauce de soja, une pincée de sel, la viande et deux cuillerées à soupe d'eau froide.

✓ Dans une casserole, faites rissoler pendant une minute dans l'huile restante le gingembre avec l'oignon, l'ail et l'échalote finement hachés et une pincée de sel.

✓ Ajoutez l'eau bouillante, le maïs égoutté et le mélange avec la viande.

✓ Couvrez, amenez à ébullition et faites cuire pendant 10 minutes.

✓ Éteignez le feu, ajoutez les œufs battus à part en mélangeant à nouveau.

✓ Laissez reposer la soupe pendant quelques minutes, puis servez.

calories par personne : environ 200

préparation : 5 minutes

temps de cuisson : 12 minutes

difficulté : aucune





# SOUPE PIQUANTE À LA VIANDE ET AUX OIGNONS

*400 g de bœuf*

*1,5 litre d'eau*

*1 cuillerée à soupe de piment piquant haché*

*2 cuillerées à soupe d'huile de sésame*

*8 ciboules*

*1 gousse d'ail*

*1 cuillerée à soupe de graines de sésame grillées*

*1 cuillerée à café de sucre*

*poivre blanc*

*1 cuillerée à soupe de sauce de soja sombre*

*calories par personne : environ 180*

*préparation : 5 minutes*

*temps de cuisson : 2 heures environ*

*difficulté : aucune*

- ✓ Coupez la viande en petits dés, recouvrez-la d'eau, faites bouillir et cuire à feu doux pendant environ 2 heures.
- ✓ Épluchez les ciboules, coupez-les en tranches et faites-les frire dans l'ail, le piment et l'huile de sésame pendant environ 2 minutes.
- ✓ Ajoutez les graines de sésame mixées, le sucre, le poivre, la sauce de soja et faites cuire encore pendant 2 ou 3 minutes.
- ✓ Égouttez la viande et versez-la dans la poêle, en la laissant revenir pendant quelques minutes.
- ✓ Remettez le tout dans la marmite du bouillon et poursuivez la cuisson à feu doux.
- ✓ Ajoutez deux ou trois tours de poivre selon votre goût avant de servir.





## TAGLIATELLES DE LONGUE VIE

<i>300 g de tagliatelles chinoises</i>
<i>50 g de germes de soja</i>
<i>100 g de blanc de poulet</i>
<i>50 g de longe de porc</i>
<i>50 g de haricots verts</i>
<i>1 tranche de jambon fumé</i>
<i>1 tige de céleri</i>
<i>5 ou 6 champignons</i>
<i>1 œuf</i>
<i>1/2 oignon</i>
<i>1/2 gousse d'ail</i>
<i>1 cuillerée à soupe de sauce de soja</i>
<i>1 cuillerée à soupe de Maïzena®</i>
<i>1 pincée de sucre</i>
<i>1 tranche de gingembre frais</i>
<i>huile de soja</i>
<i>persil</i>
<i>sel et poivre</i>

*calories par personne : environ 350*

*préparation : 15 minutes*

*temps de cuisson : 15 minutes*

*difficulté : grande*

✓ Hachez l'oignon, les champignons, le porc et le poulet et coupez en petits morceaux les haricots et le céleri.

✓ Mettez la viande de porc et de poulet dans une marinade préparée avec une cuillerée à café de sauce de soja, une cuillerée à soupe d'huile, un peu d'eau froide, le sucre, du sel et du poivre.

✓ Mélangez.

✓ Ajoutez à la sauce de soja restante la Maïzena, le gingembre haché finement et un demi-verre d'eau froide.

✓ Faites cuire les tagliatelles pendant 3 minutes dans un grand volume d'eau bouillante, puis égouttez-les et faites-les frire dans l'huile, par petites quantités, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

✓ Faites frire dans un peu d'huile les haricots, les germes de soja, le céleri, les champignons et l'oignon, puis salez, couvrez et faites revenir pendant 3 ou 4 minutes.

✓ Préparez avec l'œuf une petite omelette très fine, puis coupez-la en fines lanières.

✓ Faites frire l'ail dans un peu d'huile chaude, ajoutez la viande et sa marinade, mélangez et faites cuire pendant 2 minutes, puis ajoutez les légumes.

✓ Versez au milieu la sauce préparée, couvrez et faites cuire pendant 2 minutes, puis ajoutez les tagliatelles et laissez-les revenir en mélangeant délicatement pendant 3 ou 4 minutes à feu vif.

✓ Mettez la préparation dans un plat et décorez de bandes d'omelette, de jambon en lamelles et de quelques feuilles de persil.





# TAGLIATELLES EN BOUILLON

250 g de tagliatelles
130 g d'épinards
800 g de bouillon de poule
50 g de blanc de poulet
100 g de germes de bambou
1 tranche de jambon fumé
2 champignons
1/2 cuillerée à soupe de sauce de soja
1 cuillerée à soupe d'huile de sésame
1 pincée de sucre
sel et poivre

calories par personne : environ 280
préparation : 5 minutes
temps de cuisson : 15 minutes
difficulté : aucune

- ✓ Coupez le jambon en lanières, le bambou en dés, et les champignons lavés et le poulet en lamelles.
- ✓ Mélangez la moitié de la sauce de soja avec le sucre, une pincée de sel, une de poivre et le poulet.
- ✓ Plongez les tagliatelles dans l'eau bouillante, faites-les cuire pendant 2 minutes, puis égouttez-les et versez-les dans le bouillon chaud avec une pincée de sel.
- ✓ Faites dorer le poulet pendant une minute dans une poêle huilée, puis ajoutez le bambou, les champignons, les épinards bien lavés et la sauce de soja restante.
- ✓ Faites cuire pendant quelques minutes.
- ✓ Versez dans une soupière le bouillon contenant les tagliatelles, le mélange de poulet et de légumes. Garnissez la surface avec le jambon et servez.

# TOASTS AUX CREVETTES

6 tranches de pain de mie
250 g de crevettes décortiquées
30 g de lardons hachés
1 ciboule finement hachée
2 cuillerées à soupe de châtaignes d'eau en boîte
2 tranches de gingembre frais hachées
1 cuillerée à café de sel
2 blancs d'œufs légèrement battus
2 cuillerées à soupe de Maïzena®
graines de sésame
huile de friture

calories par personne : environ 180
préparation : 5 minutes
temps de cuisson : 3 minutes
difficulté : moyenne

- ✓ Coupez les tranches de pain en triangles ou en carrés, en deux ou en quatre, et enlevez la croûte.
- ✓ Alignez les morceaux de pain l'un à côté de l'autre et laissez-les sécher.
- ✓ Mixez les crevettes avec la ciboule, les châtaignes d'eau, les lardons, le gingembre, le sel, les blancs d'œufs et la Maïzena, jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène et dense.
- ✓ Étalez un peu de ce mélange sur chaque toast en égalisant bien sur les bords, puis recouvrez-le de graines de sésame.
- ✓ Chauffez l'huile dans la poêle et faites frire les toasts, d'abord du côté portant la farce, puis de l'autre.
- ✓ Égouttez sur un papier absorbant et servez bien chaud.





## TOFU À L'OIGNON

*4 fromages de soja*

*1 oignon haché*

*1 piment de Cayenne haché*

*1 cuillerée à soupe d'huile de soja*

*huile de friture*

*sel*

✓ Faites des incisions sur les fromages et introduisez-y un peu d'oignon, de piment, d'huile et de sel, que vous aurez mélangés au préalable.

✓ Faites frire dans un grand volume d'huile bien chaude et servez tout de suite.

*calories par personne : environ 200*

*préparation : 2 minutes*

*temps de cuisson : 3 minutes*

*difficulté : aucune*

## TOFU À LA VAPEUR

*3 morceaux de tofu (200 g environ)  
coupés en dés*

*200 g de longe de porc hachée*

*50 g de champignons noirs*

*1 gros oignon haché*

*1 ciboule hachée*

*3 cuillerées à soupe de  
sauce de soja*

*1 cuillerée à soupe de choux salés*

✓ Faites ramollir les champignons dans de l'eau, puis égouttez-les.

✓ Mélangez la sauce de soja avec la viande, le tofu, l'oignon, la ciboule, une cuillerée de choux salés et les champignons.

✓ Mélangez bien, versez dans un récipient et faites cuire au bain-marie pendant environ 30 minutes. Servez ensuite.

*calories par personne : environ 200*

*préparation : 5 minutes*

*temps de cuisson : 30 minutes*

*difficulté : moyenne*





## TOFU PIQUANT

*4 fromages de soja*

*3 tranches de gingembre  
coupées en dés*

*1 cuillerée à soupe d'huile de soja  
sel*

*huile de friture*

*poivre moulu sur le moment*

- ✓ Mélangez le gingembre et l'huile. Salez, et poivrez en abondance.
- ✓ Pratiquez des incisions sur les fromages et introduisez dedans un peu du mélange préparé.
- ✓ Faites frire les fromages dans un grand volume d'huile bien chaude et servez-les immédiatement.

*calories par personne : environ 120*

*préparation : 5 minutes*

*temps de cuisson : 3 minutes*

*difficulté : aucune*

## ULVE SÈCHE TOASTÉE

*3 feuilles d'ulve sèche compressée*

*1 cuillerée à soupe d'huile  
de sésame*

*sel*

- ✓ Étalez l'huile de sésame sur un côté de chaque feuille d'ulve et salez.
- ✓ Maintenez chaque feuille d'ulve au-dessus de la flamme de la cuisinière pendant 10 secondes, jusqu'à ce qu'elle devienne vert brillant, en faisant attention à ne pas la faire brûler.
- ✓ Laissez légèrement refroidir, puis coupez en carrés et servez.

*calories par personne : environ 60*

*préparation : 1 minute*

*temps de cuisson : 1 minute*

*difficulté : aucune*

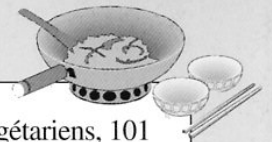




# INDEX DES RECETTES

- Abalones sautés, 28  
Abalones sautés à la sauce d'huître, 29  
Aiguillettes de porc à la sauce de sésame, 30  
Ailerons de requin au jambon, 31  
Ailes de poulet piquantes, 31  
Anguille sautée, 32  
Aubergines sautées, 32  
Bananes au caramel, 33  
Bettes à côtes sautées, 33  
Bœuf braisé piquant, 34  
Bœuf sauté au céleri, 34  
Bouchées aux champignons, 35  
Bouillon aux boulettes de crevettes, 35  
Boulettes croquantes au soja, 36  
Boulettes d'écrevisses frites, 36  
Boulettes de bœuf à la vapeur, 37  
Boulettes de cacahouètes à la compote de haricots, 37  
Boulettes de porc braisées, 38  
Boulettes de poulet en sauce, 39  
Boulettes de riz farcies aux azukis, 40  
Calamars farcis, 40  
Calamars grillés aux graines de sésame, 41  
Canard à l'anis étoilé, 41  
Canard laqué à la pékinoise, 42  
Carpe à l'aigre-douce, 43  
Champignons au tofu, 43  
Chao-tzu, 44  
Chop suey de légumes à la viande de bœuf, 45  
Chou mariné, 46  
Chou sauté, 46  
Chow-mein, 47  
Cœurs de salade aux litchis, 47  
Compote de haricots de soja rouges, 48  
Crabe à la sauce aigre-douce, 48  
Crabes aigres et piquants, 49  
Crème de chou, 49  
Crêpes pour canard laqué à la pékinoise, 50  
Crevettes au thé vert, 51  
Crevettes sautées à l'ail, 51  
Croquettes de crevettes en bouillon d'algues, 52  
Cuisses de grenouille à l'ail, 52  
Écrevisses à la pékinoise, 53  
Écrevisses sucrées piquantes, 54  
Épinards à la sauce de sésame, 54  
Épinards sautés au jambon, 55  
Fèves à l'étouffée, 55  
Fleurs de mow croquantes, 56  
Fondue à la viande de bœuf, 56  
Fondue aux crevettes, 57  
Fondue du mandarin, 58  
Gallettes au sésame, 59  
Gâteau yin et yang, 60  
Gélatine d'amandes, 61  
Germe de soja au crabe et aux crevettes, 61  
Germe de soja sautés au sésame et au poulet, 62  
Gnocchis de porc, 63  
Gnocchis de riz sucrés, 64  
Haricots verts et beignets de crevettes aux graines de sésame, 65  
Haricots verts sautés au tofu, 66  
Haricots verts sautés avec viande de bœuf, 66  
Hsiao-mai, 67  
Lait de soja, 67





- Légumes d'hiver et brochettes de poulet à la citronnelle, 68  
Navets en jus, 69  
Nouilles sautées au ragoût, 69  
Œufs au thé, 70  
Pao-tzu aux ciboules, 70  
Petites côtelettes aux graines de sésame, 71  
Petits pains au sésame, 72  
Pied de cochon à l'étouffée, 73  
Pigeons au citron, 73  
Poisson à la vapeur aux cinq saveurs, 74  
Poisson au thé, 74  
Poisson caramélisé, 75  
Poivre et sel piquants, 75  
Poivrons farcis, 76  
Pommes aux graines de sésame, 76  
Porc aigre-doux à la cantonaise, 77  
Porc aigre-doux à la sichuanaise, 78  
Porc au caramel, 79  
Porc au piment, 79  
Porc aux châtaignes, 80  
Porc laqué, 81  
Porc sauté aux germes de bambou, 82  
Poulet à la moutarde, 82  
Poulet à la noix de coco, 83  
Poulet au gingembre, 83  
Poulet aux amandes et au bambou, 84  
Poulet aux champignons, 85  
Poulet aux pétales de lis, 86  
Poulet sauté au céleri, 87  
Raviolis à la vapeur, 88  
Raviolis à la viande, 89  
Raviolis au chou, 90  
Riz aigre-doux, 91  
Riz blanc, 92  
Riz cantonais, 92  
Riz frit au porc, 93  
Riz frit coloré, 94  
Riz sauté au crabe, 95  
Riz sauté aux légumes, 95  
Rognons à l'aigre-douce, 96  
Roulades de riz aux pois gourmands, 97  
Rouleaux à la vapeur, 98  
Rouleaux de feuilles de chou, 99  
Rouleaux de printemps, 100  
Rouleaux de printemps au porc, 100  
Rouleaux de printemps végétariens, 101  
Rouleaux fourrés au chou, 101  
Salade chop suey, 102  
Salade d'algues et de concombres, 102  
Salade de chou aux crevettes, 103  
Salade de concombres cuits, 103  
Salade de méduse, 104  
Salade de peau de poulet, 105  
Salade en sauce aigre-douce, 106  
Sauce aigre-douce, 106  
Sauce aigre-douce pour poisson, 107  
Sauce piquante à la tomate, 107  
Sauce pour grillades, 108  
Seiches sautées au céleri, 108  
Soupe à l'abalone, 109  
Soupe au chou, 110  
Soupe au crabe, 110  
Soupe au cresson, 111  
Soupe aux ailerons de requin, 111  
Soupe aux boulettes de poisson, 112  
Soupe aux crevettes, 112  
Soupe aux fèves, 113  
Soupe aux pointes d'asperge et au crabe, 113  
Soupe aux vermicelles, 114  
Soupe d'épinards, 115  
Soupe d'épinards aux foies de poulet, 115  
Soupe de canard aux châtaignes d'eau, 116  
Soupe de canard aux vermicelles, 116  
Soupe de champignons et céleri, 117  
Soupe de champignons et d'épinards, 118  
Soupe de laitue et poisson, 118  
Soupe de nids d'hirondelle, 119  
Soupe de poisson aigre-douce, 120  
Soupe fleurie au maïs, 120  
Soupe piquante à la viande et aux oignons, 121  
Tagliatelles de longue vie, 122  
Tagliatelles en bouillon, 123  
Toasts aux crevettes, 123  
Tofu à l'oignon, 124  
Tofu à la vapeur, 124  
Tofu piquant, 125  
Ulve sèche toastée, 125



*Achevé d'imprimer en avril 2004  
à Milan, Italie,  
sur les presses de Grafiche Ortolan*

*Dépôt légal : avril 2004  
Numéro d'éditeur : 8587*

La préparation soignée des mets, la richesse des ingrédients et la variété des méthodes de cuisson ont fait de la gastronomie chinoise l'une des plus célèbres du monde.

Ce livre, agrémenté de nombreuses photos en couleurs, vous présente tout ce qu'il faut savoir sur la cuisine chinoise : la cuisine des différentes régions de Chine (pékinoise, cantonaise...), les différents ustensiles et équipements, les méthodes de cuisson (à la vapeur, à l'étouffée, à la poêle, à l'eau, friture...), la préparation des crêpes, des rouleaux et des raviolis...

Avec plus de 135 recettes, des plus simples aux plus élaborées, ainsi qu'un glossaire des termes chinois, cet ouvrage deviendra pour tous les amoureux de la cuisine chinoise un outil indispensable qui leur permettra de régaler famille et amis avec les meilleurs plats traditionnels.

*L. et M. Landra dirigent depuis plusieurs années une école de cuisine. Leur passion pour la gastronomie et pour la recherche de nouvelles saveurs les a toujours accompagnées depuis leur enfance. Leur père était juge en concours gastronomiques. Elles consacrent leur temps à transmettre aux autres l'expérience et les secrets d'une alimentation riche et variée. Elles sont les auteurs, aux éditions De Vecchi, de La Cuisine au micro-ondes, Comment faire les glaces chez soi avec ou sans sorbetière et La Cuisine végétarienne.*

ISBN 2-7328-3593-5



9 782732 835938

10,52 €