

RECETTES DE CUISINE ASIATIQUE

新
年
快
乐



par Li Mang Too

SOMMAIRE

Cuisine chinoise

<i>Pâtés impériaux</i>	<i>p 3 - 4</i>
<i>Porc au caramel</i>	<i>p 5</i>
<i>Porc sauté au soja</i>	<i>p 6</i>
<i>Porc laqué</i>	<i>p 7</i>
<i>Poulet à la sauce piquante</i>	<i>p 8</i>
<i>Travers de porc à la Cantonnaise</i>	<i>p 9</i>
<i>Sauté de porc à la Chinoise</i>	<i>p 10</i>
<i>Emincé de volaille aux mandarines</i>	<i>p 11</i>
<i>Porc à l'ananas</i>	<i>p 12</i>
<i>Pâtes frites aux crevettes</i>	<i>p 13</i>
<i>Crabe au gingembre et à l'oignon</i>	<i>p 14</i>
<i>Rouleaux de printemps de Shanghai</i>	
<i>p 15 - 16</i>	
<i>Travers de porc aux cinq parfums</i>	<i>p 17</i>
<i>Sauté de poulet aux noix</i>	<i>p 18 - 19</i>
<i>Bœuf braisé</i>	
<i>p 20</i>	
<i>Filet de bœuf à l'ananas</i>	
<i>p 21</i>	
<i>Emincé de bœuf aux poivrons</i>	<i>p 22</i>
<i>Poisson au lait de coco</i>	<i>p 23</i>
<i>Poulet cajun au citron</i>	<i>p 24</i>

Cuisine vietnamienne

<i>Riz Cantonnaise</i>	<i>p 25 - 26</i>
<i>Rouleaux de printemps</i>	<i>p 27</i>
<i>Crevettes sautées au saté et au piment</i>	<i>p 28</i>
<i>Omelette aux crevettes</i>	<i>p 29</i>
<i>Omelette aux saucisses chinoises</i>	<i>p 30</i>
<i>Bœuf saté et aux oignons</i>	<i>p 31</i>
<i>Bœuf sauté à la citronnelle</i>	<i>p 32</i>

Cuisine indienne

<i>Blancs de poulet au curry et à l'ananas</i>	<i>p 33</i>
<i>Curry rapide (bœuf, porc ou agneau)</i>	<i>p 34</i>
<i>Poulet au curry</i>	<i>p 35</i>
<i>Biryani</i>	<i>p 36</i>
<i>Emincé d'agneau</i>	<i>p 37</i>
<i>Curry de boulettes de bœuf</i>	<i>p 38</i>
<i>Porc mariné aux épices</i>	
<i>p 39</i>	
<i>Porc Madras aux haricots verts</i>	<i>p 40</i>
<i>Poulet du Cachemire</i>	<i>p 41</i>
<i>Poulet aux épinards</i>	<i>p 42</i>
<i>Riz à la tomate</i>	<i>p 43</i>
<i>Riz aux lentilles</i>	<i>p 44</i>
<i>Curry de lapin</i>	<i>p 45</i>
<i>Lapin à l'aigre-douce</i>	<i>p 46</i>
<i>Omelette indienne</i>	<i>p 47</i>
<i>Riz au curry</i>	<i>p 48</i>
<i>Pilaf aux noix de cajou</i>	<i>p 49</i>
<i>Pilaf aux légumes</i>	<i>p 50 - 51</i>
<i>Raïta aux concombres (accompagnement)</i>	<i>p 52</i>
<i>Salade de carottes (accompagnement)</i>	<i>p 53</i>
<i>Salade de tomates (accompagnement)</i>	<i>p 54</i>
<i>Zatala (accompagnement)</i>	<i>p 55</i>
<i>Chapatis (pain indien)</i>	
<i>p 56</i>	
<i>Parathas (pain indien)</i>	
<i>p 57</i>	
<i>Keer (gâteau de riz indien)</i>	<i>p 58</i>

Recette chinoise

Nom Pâtés impériaux (environ 130 nems)

Ingrédients 3 paquets de galettes de riz 3 kg de soja frais
500 g de bœuf 2 à 3 salades laitues
500 g de porc sans os 4 carottes moyennes
1 petit paquet de vermicelles chinois 2 œufs
10 champignons noirs sel - poivre
1 pincée de sel de glutamate sucre en poudre
3 bottes de coriandre fraîche 2 bottes de menthe fraîche
2 cuillères à soupe de Nûoc-Mâm 5 gousses d'ail pilé
1 cuillère à soupe de jus de citron vert un peu de piments rouges

Préparation Trempez les champignons noirs et les vermicelles chinois dans de l'eau très chaude séparément. Râpez les carottes, réservez-en l'équivalent d'une cuillère à soupe pour la préparation de la sauce (*que nous verrons plus tard*).

Une fois, les champignons noirs gonflés, il faudra retirer les pieds (*indigestes à manger*) et que vous passerez ensuite au hachoir électrique ainsi que les vermicelles chinois transparents d'une longueur de 2 cm par petit geste de 3 petites pressions sur l'appareil.

Vous ferez de même pour la coriandre ainsi que les 5 gousses d'ail.

Coupez la viande de bœuf et de porc en petits cubes gros comme l'ongle de votre pouce à la moulinette électrique. Il faut faire attention de ne pas broyer la viande (*la moude comme un steak haché*). *La viande doit respirer*.

Mettre cette farce dans un faitout, y mettre les 2 œufs, le sel et le poivre, mettre les champignons noirs, l'ail pilé, la pincée de sel de glutamate, les carottes râpées, les vermicelles coupés, la coriandre et le soja que vous aurez au préalable lavé soigneusement et que vous aurez broyé à la main. Ajoutez 2 à 3 cuillères de sauce de Nûoc-Mâm. Mélangez le tout.

Trempez 4 à 6 galettes de riz dans de l'eau très chaude. Attention de ne pas vous brûler les doigts. Mettre les galettes ramollies sur le plan de travail, vous pouvez mettre un peu de farce sur les 3/4 de la largeur de la galette à une extrémité. Enroulez la farce avec l'extrémité de la galette, sans compresser et rabattre les deux autres extrémités et finir de

trop la
rouler.

Cuisson Faire cuire les pâtés impériaux dans un bain d'huile ou de végétaline (*moins gras*) et surveillez la cuisson afin de rendre les nems dorés.

Petite astuce Des restaurateurs chinois passent du jaune d'œuf sur les pâtés pour mieux les dorer.

Sauce Prendre l'équivalent de 6 à 8 cuillères à soupe de sauce de Nôm-Mâm pur, 1 cuillère à soupe de jus de citron vert (*genre Pulco*), la cuillère de carottes râpées (*pour parfumer la sauce*) que l'on aura réservé au début de la préparation, un petit filet de vinaigre blanc (*pour casser l'acidité du citron*), un peu d'ail pilé et un peu de sucre en poudre. On pourra ajouter un peu de purée de piments rouges. Remettre de l'eau si l'un des produits est trop fort.

Astuce Prendre une feuille de laitue, y mettre de la coriandre, la menthe et un nem. Roulez-le, puis trempez-le dans la sauce Nôm-Mâm préparée.

Recette chinoise

Nom Porc au caramel

Ingrédients 500 g de poitrine fraîche de porc sel et poivre
1 cuillère à soupe de Nûoc-Mâm 2 verres d'eau
1 cuillère à soupe de caramel liquide sucre en poudre
1 cuillère à soupe de sauce de soja riz blanc parfumé
1 gousse d'ail pilé

Préparation Coupez la viande en cubes de 3 cm de côté. La faire revenir avec l'ail pilé dans un peu d'huile. Ajoutez la caramel, remplir 2 petits verres d'eau et la sauce de soja.

Vous devez surveiller la cuisson, il faut que tous les ingrédients soient légèrement en-dessous des autres produits.

Laissez cuire doucement jusqu'à ce que le caramel se solidifie.

Cuisson Faites cuire du riz blanc Basmati dans le rice-cocker ou l'autocuiseur Moulinex, Seb ou autre.

Servir ce plat avec du soja que vous aurez au préalable lavé soigneusement et que vous aurez broyé à la main et de la sauce Nûoc-Mâm préparée.

Cuisson Prendre l'équivalent de 6 à 8 cuillères à soupe de sauce de poisson dite Nûoc-Mâm, 1 cuillère à soupe de jus de citron vert, la cuillère de carottes râpées (*pour parfumer la sauce*) que l'on aura réservé au début de la préparation, un petit filet de vinaigre blanc (*pour casser l'acidité du citron*), un peu d'ail pilé. On pourra ajouter un peu de purée de piments rouges.

Recette chinoise

Nom **Porc sauté au soja**

Ingrédients 300 g de collet de porc 1 cuillère à soupe de Nûoc-Mâm
1 oignon émincé de la coriandre
6 à 8 champignons noirs chinois riz blanc parfumé
sel et poivre

Préparation Versez un peu d'huile dans une poêle. Y faire dorer l'oignon émincé. Puis mettre dans la poêle, le porc coupé en fines lamelles.

Le faire à grand feu et assaisonnez avec le sel de table et le poivre. Réduire le feu, puis ajoutez le soja frais et les champignons noirs émincés. Puis servir.

Cuisson Surveillez la cuisson.
Faites cuire du riz blanc Basmati dans le rice-cocker ou l'autocuiseur Moulinex, Seb ou autre.

Sauce Prendre l'équivalent de 6 à 8 cuillères à soupe de sauce de poisson dite Nûoc-Mâm, 1 cuillère à soupe de jus de citron vert, la cuillère de carottes râpées (*pour parfumer la sauce*) que l'on aura réservé au début de la préparation, un petit filet de vinaigre blanc (*pour casser l'acidité du citron*), un peu d'ail pilé. On pourra ajouter un peu de purée de piments rouges.

Recette chinoise

Nom **Porc laqué**

Ingrédients 1 kg de poitrine fraîche 1 cuillère à café de poudre de 5 épices
un peu de miel riz blanc parfumé
2 à 3 cuillères à soupe de sauce de soja
sel et poivre

Préparation Assaisonnez la viande avec 1 cuillère à soupe de sauce de soja,
le sel, le poivre et 1 cuillère à café de poudre de 5 épices.

Laissez macérer quelques heures sinon préparez le plat la veille.
Placez la viande dans le four très chaud, la couenne avec un peu de sauce de soja mélangée à du miel. Remettre au four 3 à 5 minutes et répétez cette opération plusieurs fois.

Cuisson Surveillez la cuisson.
Faites cuire du riz blanc Basmati dans le rice-cocker ou l'autocuiseur Moulinex, Seb ou autre.

Sauce Prendre l'équivalent de 6 à 8 cuillères à soupe de sauce de poisson dite Nûoc-Mâm, 1 cuillère à soupe de jus de citron vert, la cuillère de carottes râpées (*pour parfumer la sauce*) que l'on aura réservé au début de la préparation, un petit filet de vinaigre blanc (*pour casser l'acidité du citron*), un peu d'ail pilé. On pourra ajouter un peu de purée de piments rouges.

Recette chinoise

Nom Travers de porc à la Cantonnaise

Ingrédients 1 kg de travers de porc 4 cuillères à soupe de sauce de soja
2 cuillères à soupe de miel 1 cuillère à soupe de vin blanc sec
1 cuillère à soupe d'ail pilé 1 cuillère à café de sucre
2 cuillères à soupe de bouillon de volaille
2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
riz blanc parfumé

Préparation Dans une poêle, mélangez la sauce de soja, le miel, le vinaigre blanc, le vin blanc sec, l'ail pilé ainsi que le sucre et le bouillon de volaille.

Déposez les travers de porc afin de les recouvrir complètement.

Laissez mariner pendant 3 heures en prenant soin de retourner la viande de temps en temps. Préchauffez le four à 200 °.

Cuisson Disposez les travers de porc préalablement sur le lèche-frites. Faites cuire pendant 15 minutes, puis remontez la température à 200 ° pendant 10 minutes, les travers de porc doivent être croustillants.

Astuce Servir avec du riz cantonnais.

Recette chinoise

Nom Sauté de porc à la Chinoise

Ingrédients 800 g de rouelle de porc 4 cuillères à soupe de sauce de soja
900 g de poêlée à l'asiatique chez Picard
1 cuillère à soupe de miel liquide
2 gousses d'ail pilé sel et poivre
de la coriandre ciselée 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
riz blanc parfumé 4 cuillères à soupe d'huile

Préparation Découpez la viande en lamelles assez fines et régulières et mettez-les dans un plat. Mélangez la sauce de soja avec le miel, la coriandre ciselée, l'ail pilé, 1la cuillère à soupe d'huile et de vinaigre blanc.

Versez ce mélange sur la viande. Remuez pour que tous les morceaux de viande soient imprégnés et laissez mariner 10 minutes. Faites chauffer la cuillère à soupe dans la poêle les légumes surgelés, à revenir doucement pendant 5 minutes.

Dans le même temps, mettez le reste d'huile à chauffer dans une autre poêle et faites-y sauter les lamelles de viande sur le feu vif pendant 5 minutes et remuant souvent. Mettez un peu de purée de piments rouges, remuez, puis baissez le feu et ajoutez les légumes aux lanières de porc.

Cuisson Laissez mijoter 10 minutes à feu moyen en remuant souvent.

Astuce Pour servir, versez la poêlée de viande et de légumes dans un autre plat et parsemez de coriandre non ciselée pour la décoration.

Recette chinoise

Nom **Emincé de volaille aux mandarines**

Ingrédients 6 blancs de poulet émincés quelques gouttes de citron vert
 8 à 10 mandarines le jus de 2 mandarines
 1 à 2 cuillères à café de maïzena riz blanc parfumé
 1 cuillère à café de curaçao rouge ou de tabasco

Préparation Faites revenir dans une poêle, le blanc de poulet émincé dans un peu d'huile.

Versez les quelques gouttes de citron vert, de curaçao ou de tabasco et le jus des 2 mandarines avec 2 ou 3 cuillères à café de maïzena dans la poêle et continuez la cuisson quelques minutes.

Ajoutez les quartiers de mandarines pelées à vif et que l'on incorpore en fin de cuisson.

Attendez l'ébullition et servez.

Cuisson A surveiller.

Faire cuire du riz blanc parfumé à la vapeur.

Petit truc Prêt en quelques minutes.

Cette recette est pour 4 à 5 personnes.

Recette chinoise

Nom **Porc à l'ananas**

Ingrédients 1 rôti de porc quelques feuilles de sauge
1 ananas frais coupé en rondelles un peu de rhum
riz blanc parfumé

Préparation Faites cuire le rôti de porc dans le four à 210 ° (*therm. 7*)
pendant 30 minutes avec 2 feuilles de sauge.

Cuisson Après 30 minutes de cuisson, entourez l'ananas pelé et coupé en rondelles.
Faire cuire du riz blanc à la vapeur.

Petit truc En fin de cuisson, flambez au rhum..

Prêt en 30 minutes.

Recette chinoise

Nom Pâtes frites aux crevettes

Ingrédients 350 g de pâtes chinoises 1 blanc d'œuf
3 oignons nouveaux 3 cuillères à soupe d'huile
100 g de crevettes roses décortiquées 1 cuillère à café de maïzena

Sauce 2 cuillères à soupe de sauce de soja 1 cuillère à soupe de vin blanc sec
1 cuillère à café de sucre 1 cuillère à café d'huile de sésame

Préparation Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante 5 à 6 minutes afin
qu'elles deviennent tendres.

Pendant ce temps, mélangez les crevettes roses avec le blanc d'œuf et la maïzena. Emincez les oignons et faites-les revenir dans un wok (*poêle chinoise en forme de demie-lune*) avec un peu d'huile avec les crevettes roses, la sauce de soja, le vin blanc et le sucre pendant 1 minute.

Ajoutez les pâtes, mélangez et cuire le tout pendant 2 à 3 minutes. Servez dans un plat chaud.

Cuisson Cette recette est pour 4 personnes avec une préparation et cuisson de 15 minutes.

Petit truc Arrosez d'un petit filet d'huile de sésame sur les pâtes.

Attention: L'huile de sésame est spéciale, a un goût bien particulier.

Recette chinoise

Nom **Crabe au gingembre et à l'oignon**

Ingrédients 1 crabe de 1,250 kg 4 oignons nouveaux
2 cuillères à café de sucre 4 cuillères à soupe d'huile
3 cuillères à soupe de vin blanc sec 2 cuillères à soupe de maïzena
2 cuillères à soupe de sauce de soja sel et poivre
2 cuillères à café de gingembre frais ou de poudre

Préparation Coupez le crabe en morceaux. Mélangez la maïzena dans 2
cuillères à soupe de vin blanc sec et 2 cuillères à soupe de sauce de soja.

Mélangez les morceaux de crabe dans cette préparation afin qu'ils soient bien enrobés. Emincez les oignons nouveaux et hachez finement le gingembre frais ou en poudre.

Faites chauffer l'huile dans le wok et faites frire le crabe pendant 1 minute. Ajoutez les oignons nouveaux émincés, le gingembre, le restant du vin blanc, la sauce de soja, le sucre, le sel et le poivre.

Faites sauter le tout pendant 3 minutes à feu vif en remuant constamment et en ajoutant un peu d'eau si la préparation devient trop sèche.

Mettez le crabe sur un plat de service chaud et nappez-le de sauce, puis servir aussitôt.

Cuisson Cette recette est pour 4 personnes avec une préparation et cuisson de 15 minutes.

Attention: L'huile de sésame est spéciale, a un goût bien particulier.

Recette chinoise

Nom Rouleaux de printemps de Shanghai

Ingrédients	1 paquet de galette de riz	250 g de filet de porc
	250 g d'oignons nouveaux	100 g de pousses de bambou
	6 champignons noirs parfumés	1 cuillère à soupe de sauce de soja
	2 cuillères à café de maïzena	1 cuillère à soupe de vin blanc sec
	1 cuillère à café de sucre	huile pour friture
	1/0 cuillère à café de sel	un peu de purée de piments rouges

Préparation Coupez le porc en lamelles. Délayez la maïzena avec la sauce de soja et le vin blanc sec dans un plat creux, puis ajoutez les morceaux de viande. Mélangez et laissez cuire.

Plongez les champignons noirs dans un bol d'eau chaude et laissez-les tremper pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, épluchez les oignons nouveaux, lavez-les, égouttez-les et coupez-les en fins bâtonnets. Egouttez les pousses de bambou et coupez-les en fins bâtonnets également..

Délayez 1 cuillère à café de farine avec 2 cuillères à café d'eau dans un bol. Lorsque les champignons noirs sont bien gonflés, égouttez-les en les pressant entre vos doigts et retirez-en les pieds durs. Coupez-les ensuite en fines lanières.

Faites chauffer un wok et versez-y 3 cuillères à soupe d'huile et, lorsque celle-ci est chaude, faites-y revenir les morceaux de porc, jusqu'à ce qu'ils blanchissent, puis retirez-les à l'aide d'une écumoire.

Mettez à la place les champignons noirs, les oignons nouveaux et les pousses de bambou. Mélangez 2 ou 3 fois, puis ajoutez le sucre, le sel et le poivre.

Mettez un peu de farce sur une galette de riz (*que l'on aura trempé auparavant dans de l'eau très chaude et une fois qu'elle gondole, on peut mettre la farce*). Rabattez une extrémité sur la farce et roulez un tour, puis rabattez les 2 autres extrémités et terminez de rouler. Procédez de la même façon pour les autres rouleaux.

Faites chauffer l'huile dans un autre wok, et faites-y frire les rouleaux par série de 5 ou 6 pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Retirez-les avec une écumoire.
Servez chaud avec de la sauce citée plus bas.

Cuisson Le temps de préparation est de 1 h 30.
Facile à réaliser.

Petit truc Prendre l'équivalent de 6 à 8 cuillères à soupe de sauce de poisson dite Nûoc-Mâm, 1 cuillère à soupe de jus de citron vert, la cuillère de carottes râpées (*pour parfumer la sauce*) que l'on aura réservé au début de la préparation, un petit filet de vinaigre blanc (*pour casser l'acidité du citron*), un peu d'ail pilé. On pourra ajouter un peu de purée de piments rouges.

Recette chinoise

Nom Travers de porc aux cinq parfums

Ingrédients 750 g de travers de porc 2 cuillères à soupe de vin blanc sec
2 cuillères à soupe de sauce de soja 1 cuillère à soupe de sucre
1 cuillère à café de cinq parfums 1 cuillère à soupe de sauce hoisin * *
1/2 cuillère à café de sel riz blanc parfumé

Préparation Coupez le porc en quatre. Mélangez le vin blanc sec, la sauce de soja, le sucre, le cinq parfums, la sauce hoisin et le sel dans un plat creux, puis ajoutez la viande et mélangez à nouveau. Laissez mariner pendant au moins 1 heure en remuant les morceaux de porc une ou deux fois.

Au bout de ce temps, allumez le four, thermostat 6 (200 °). Posez les morceaux de porc sur la grille de la lèche-frite et laissez-les cuire pendant 40 ou 45 minutes en les remuant à mi-cuisson. Servez immédiatement sur un plat chaud.

Faites cuire du riz blanc parfumé à la vapeur.

Cuisson Préparation : 15 minutes
Marinade : 15 minutes
Cuisson : 40 minutes

Variante Vous pouvez aussi faire cuire les travers de porc pendant 15 à 20 minutes au barbecue en les retournant une ou deux fois, jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur les deux faces.

** * Vous pouvez remplacer la sauce hoisin par 1 cuillère à café de sauce au piment, 2 cuillères à café de maïzena délayée avec une cuillère à café de vinaigre et 1 gousse d'ail écrasée.*

Recette chinoise

Nom Sauté de poulet aux noix

Ingrédients 250 g de blancs de poulet 50 g de créneaux de noix
1 poivron vert 2 oignons nouveaux
1 blanc d'œuf battu 2 lamelles de gingembre frais
1 cuillère à soupe de maïzena 4 cuillères à soupe d'huile
1/2 cuillère à café de sel

Sauce 1 cuillère à soupe de haricots jaunes 2 cuillères à soupe de vin blanc
1 cuillère à café de sucre 2 cuillères à café de maïzena

Préparation Emincez les blancs de poulet en bâtonnets de la longueur d'une allumette. Mettez ceux-ci dans un plat creux et ajoutez-y successivement le sel, le blanc d'œuf et 2 cuillères à café de maïzena en mélangeant chaque fois.

Fendez les poivrons verts en deux, ôtez le pédoncule, les graines et les filaments blancs, puis rincez la pulpe. Découpez celle-ci en bâtonnets de la même grosseur que les morceaux de poulet.

Epluchez l'oignon et rincez-le. Pelez les lamelles de gingembre. Hachez finement l'oignon et le gingembre frais.

Délayez le reste de la maïzena avec 1 cuillère à soupe d'eau.

Faites chauffer le wok ou une poêle et versez l'huile d'arachide, puis, lorsque celle-ci est chaude, faites-y revenir les morceaux de poulet à feu modéré, jusqu'à ce qu'ils commencent à blanchir.

Retirez-les ensuite à l'aide d'une écumoire et mettez-les dans un plat.

Augmentez la flamme et lorsque l'huile est chaude, ajoutez l'oignon et le gingembre pour parfumer. Faites ensuite revenir les poivrons en mélangeant constamment pendant 30 secondes, puis ajoutez le poulet et le vin blanc sec.

Faites cuire pendant encore 30 secondes en remuant et incorporez-la maïzena délayée. Mélangez soigneusement la préparation et arrosez-la d'huile de sésame. Servez immédiatement dans un plat chaud.

Veillez à ne pas cuire ce plat trop longtemps. Le poulet doit rester moelleux et le poivron croquant et brillant.

Utilisez du poulet frais qui sera beaucoup plus savoureux et plus tendre que du poulet congelé.

Cuisson Le temps de préparation et de cuisson est de 1 h 30.

Petit truc Le principe qui consiste à enrober les morceaux de poulet successivement de sel, de blanc d'œuf et de maïzena a pour but de conserver tout son moelleux à la viande au contact de l'huile de cuisson. Cette huile ne doit jamais être trop chaude, ni la flamme trop forte durant le premier temps de cuisson de la viande.

Cette recette est pour 4 personnes.

Ce plat peut se servir avec du riz blanc parfumé ou des pâtes.

Recette chinoise

Nom **Bœuf braisé**

Ingrédients	1 cuillère à café de sel	250 g de carottes
	750 g de bœuf braisé désossé (<i>paleron ou gîte</i>)	
	250 g de tomates	2 lamelles de gingembre frais
	1 cuillère à café de maïzena	1 petit oignon émincé
	1 cuillère à café de cinq-parfums	riz blanc parfumé ou pâtes
	250 g de sucre cassonade	3 cuillères à soupe de vin blanc sec

Préparation Dégraissez la viande et taillez-là en cubes de 3 cm de côté. Lavez les tomates et coupez-les en deux ou quatre selon la grosseur Grattez les carottes, lavez-les et coupez-les en deux; recoupez chaque moitié en tronçon de 3 cm.

Pelez les lamelles de gingembre frais.

Mettez les morceaux de bœuf dans une casserole et couvrez-les d'eau froide. Ajoutez les tomates, le gingembre, le vin blanc sec, la sauce de soja et le cinq-parfums, puis portez à ébullition pendant 30 minutes en ajoutant la cassonade au bout de 15 minutes.

Au bout de ce temps, ajoutez les carottes et le sel, et laissez la cuisson se poursuivre pendant encore 30 minutes en remuant la flamme si besoin est, jusqu'à ce que la sauce prenne consistance. Servez aussitôt dans un plat chaud.

Si vous avez des restes, n'hésitez pas à les faire réchauffer, ils n'en seront que plus savoureux.

Cuisson Temps de préparation: 45 minutes si vous prenez du rumsteck et 15 minutes de préparation. Il est prudent de surveiller et de doubler le temps de cuisson avec le paleron ou de gîte.

Petit truc Cette recette est pour 4 personnes.

Ce plat peut se servir avec de riz blanc parfumé ou des pâtes.

Recette chinoise

Nom **Filet de bœuf à l'ananas**

Ingrédients 300 g de filet de bœuf 1/2 boîte d'ananas
250 g de crevettes roses cuites 1 cuillère à soupe de ketchup
1 cuillère à café de sucre 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
huile d'arachide riz blanc parfumé

Préparation Coupez la viande en très fines lamelles.
Egouttez l'ananas.

Mélangez dans un bol, le ketchup, le vinaigre blanc, puis le sucre.

Dans un wok, faites chauffer à feu vif 2 cuillères à soupe d'huile et ajoutez la viande. Faites-la revenir pendant 1 minute en remuant vigoureusement.

Ajoutez alors l'ananas, mélangez et faites cuire encore pendant 30 secondes sans cesser de tourner avec la spatule en bois..

Incorporez la sauce vinaigré, mélangez de nouveau et laissez cuire pendant 30 secondes jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Dressez sur le plat de service et servez aussitôt.

Cuisson Le temps de préparation est de 15 minutes.
Le temps de cuisson sera de 2 minutes.
Facile à réaliser.

Cette recette est pour 2 personnes.

Petit truc Préparez un peu de riz blanc parfumé.

Recette chinoise

Nom **Emincé de bœuf aux poivrons**

Ingrédients 300 g de filet de bœuf 1 gros oignon émincé
 1/2 cuillère à café de curcuma 1 cuillère à café de gingembre
 un peu de purée de piments 250 g de steak émincé
 sel et poivre 2 tomates en quartiers
 riz blanc parfumé un peu de jus de citron vert
 1 poivron vert ou rouge
 4 cuillères à soupe d'huile d'arachide

Préparation Dans l'huile d'une poêle, faites revenir à feu doux pendant
l'oignon émincé, la coriandre, le curcuma, le gingembre et le piment rouge.

Si cela devenait sec, ajoutez 1 cuillère à soupe d'eau.

Ajoutez la viande et faites cuire à feu vif. Ajoutez le poivron, couvrez et laissez mijoter 5 à 6 minutes, la viande doit être tendre.

Ajoutez les 2 tomates coupées en quartiers, le jus de citron vert, salez et poivrez et laissez cuire 3 minutes sans couvrir..

Servir dans un plat de service chaud.

Cuisson Laissez mijoter 5 à 6 minutes.

Petit truc Servir avec du riz blanc parfumé.

Recette chinoise

Nom **Poisson au lait de coco**

Ingrédients 750 g de filet de morue (*peau retirée*) 1 poivron vert haché
Feuilles de coriandre fraîche 4 cuillères à soupe d'huile d'arachide
2 cuillères à soupe de farine 2 oignons émincés
2 gousses d'ail pilé 1 cuillère à café de curcuma
sel et poivre 20 cl de lait de coco
riz blanc parfumé 2 cuillères à soupe de jus de citron vert

Préparation Coupez le poisson en quatre morceaux, passez-le dans la farine

Faites-le revenir rapidement des deux côtés dans l'huile très chaude d'une poêle.

Retirez-les et mettez-les de côté.

Faites dorer dans la poêle l'oignon et l'ail pilé.

Ajoutez le curcuma, le piment, le jus de citron vert; le lait de coco, salez et poivrez et laissez frémir 10 minutes.

Cuisson Faites cuire à feu doux pendant 2 à 3 minutes le poisson dans cette sauce épaisse.

Petit truc Mettez quelques feuilles de coriandre ciselées dessus avant de servir..

Recette chinoise

Nom **Poulet cajun au citron**

Ingrédients 700 g de blanc de poulet finement émincé 1 poivron rouge émincé
2 cuillères à soupe d'huile d'arachide 1 oignon émincé
2 cuillères à soupe de maïzena 1 poivron vert émincé
125 ml de jus de citron vert riz blanc parfumé
180 ml d'eau 40 g de beurre
55 g de sucre

Préparation Après avoir émincé les blancs de poulet, mélangez dans un grand bol avec l'assaisonnement

Chauffez le wok. Faites sauter le poulet avec l'oignon, par petites quantités, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Faites revenir les poivrons jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Réservez..

Ajoutez dans le wok la farine et le jus de citron vert mélangé, l'eau, le sucre et le beurre. Faites sauter jusqu'à ébullition de la sauce.

Remettez le poulet et les légumes. Faites revenir en remuant afin de bien répartir la sauce.

Cuisson Surveillez la cuisson.

Sauce Si vous ne trouvez pas la sauce cajun toute faite, confectionnez-la vous-même avec :

15 g d 'ail pilé	15 g d'oignon super émincé
10 g de poivre blanc	10 g de poivre noir concassé
7 g de poivre de Cayenne	10 g de thym
2 g d'origan	

Se conserve en bocal au réfrigérateur.

Cette recette est pour 4 personnes

Recette vietnamienne

Nom **Riz cantonnais**

Ingrédients 4 verres à moutarde de riz blanc parfumé 1 pincée de sel et de poivre
1 à 2 saucisses chinoises 4 œufs
1 boîte de crabe 20 g de beurre
1 tranche de jambon coupée 1 petit oignon émincé finement
150 g de crevettes séchées 1 botte de coriandre
3 à 4 gousses d'ail pilé un peu de sauce de soja
une poignée de petits pois 4 champignons noirs parfumés
un peu d'huile

Préparation Le riz doit être cuit plusieurs heures avant. Il faut le laisser refroidir et détacher les grains à la main pour éviter de les écraser.

Hachez finement l'oignon et l'ail, coupez les saucisses chinoises en rondelles très fines en biais.

Battez les œufs. Faites cuire l'omelette. Puis, la couper en filament très fin. Laissez tremper les champignons noirs, les crevettes séchées dans de l'eau très chaude afin de les faire gonfler un peu.

Coupez le jambon en petits dès et les champignons en fines lamelles.

Dans une grande poêle profonde, versez un peu d'huile, y mettez l'ail pilé et l'oignon.

Puis, y incorporez les champignons noirs et le riz.

Laissez griller un moment et colorez avec un peu de sauce de soja (*quelques gouttes suffisent*).

Pendant ce temps-là, vous faites blanchir la poignée de petits pois fins dans de l'eau très chaude pendant 3 minutes.

Lorsque les grains de riz sont croustillants, creusez un trou au milieu du plat et enfouissez les rondelles de saucisses chinoises et les crevettes séchées.

Couvrez la casserole, 20 minutes après, remuez avec une spatule en bois, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Lorsque les grains de riz sont croustillants, creusez un trou au milieu du plat et enfour les rondelles de saucisses chinoises et les crevettes séchées.

Couvrez la casserole, 20 minutes après, remuez avec une spatule en bois, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Versez l'omelette dans la casserole avec les petits pois blanchis.

Puis, disposez le riz sur un plat long qu'on décorera avec le jambon coupé en dè, n'oubliez pas de mettre le crabe, et la coriandre en guise de garniture.

Cuisson

Temps de préparation: 15 minutes.

Sauce

Prendre l'équivalent de 6 à 8 cuillères à soupe de sauce de poisson dite Nûoc-Mâm, 1 cuillère à soupe de jus de citron vert, 1 cuillère de carotte râpée, un peu filet de vinaigre blanc, un peu d'ail pilé et un peu de sucre en poudre. On pourra ajouter un peu de purée de piments rouges.

Recette vietnamienne

Nom **Rouleaux de printemps**

Ingrédients

1 paquet de galettes de riz	1 botte de coriandre
250 g de crevettes roses cuites	100 g de germes de soja
6 champignons noirs parfumés	200 g de vermicelles de riz
2 oignons verts	huile pour friture
200 g de filet de porc ou poulet	1 litre de bouillon de base
1 ou 2 laitue (s)	1 botte de menthe fraîche

Préparation

Faire cuire la viande de porc (ou de poulet) dans le bouillon de base pendant 20 minutes. La couper en fines lamelles et les mélanger avec la poudre de riz grillé, les réserver.

Faire cuire les crevettes roses dans le même bouillon, les décortiquer, les déveiner et les couper en deux dans le sens de la longueur.

Trempez dans de l'eau chaude, le vermicelle de riz pendant 5 minutes puis l'égoutter.

Bien laver les feuilles de menthe, les feuilles de coriandre, la salade et les oignons verts.

Sur un plan de travail dans la cuisine, trempez dans de l'eau chaude 2 ou 3 galettes de riz et les disposer à plat.

Attendre quelques instants, ensuite déposez sur chaque galette de riz, salade, germes de soja (*bien lavés sous peine d 'attraper une hépatite virale*), un peu de vermicelles de riz, viande de porc ou de poulet.

Disposez à plat (*au 3/4 de la galette*) 4 demi-crevettes roses, roulez enfermer les deux côtés, roulez de nouveau comme on roule le cigare.

Cuisson

Le temps de préparation est de 1h 30.

Sauce

Prendre l'équivalent de 6 à 8 cuillères à soupe de sauce de poisson dite Nôm-Mâm, 1 cuillère à soupe de jus de citron vert, 1 cuillère de carotte râpée, un peu de filet de vinaigre blanc, un peu d'ail pilé et un peu de sucre en poudre. On pourra ajouter un peu de purée de piments rouges.

Recette vietnamienne

Nom **Crevettes sautées au saté et au piment**

Ingrédients 12 grosses crevettes roses cuites 1 pincée de sel et de poivre
un peu de purée de piments rouges 1 cuillère à café de saté
4 gousses d'ail pilé 2 cuillères à soupe d'huile
1 oignon vert un peu de coriandre fraîche
2 cuillères à soupe de bouillon de base

Préparation **Preparation** Faites chauffer l'huile dans une poêle, dorez l'ail pilé, ajoutez les crevettes décortiquées et déveinées, les faire revenir plus ou moins à feu vif en remuant constamment.

Ajoutez le saté, le piment et le bouillon de base. Laissez cuire 5 minutes en remuant.

Les crevettes doivent être presque sèches.

Servir sur un plat en parsemant de coriandre fraîche ciselée et d'oignons verts émincés.

Cuisson Le temps qu'il faut pour faire cuire une omelette.
Temps de préparation : 15 minutes.

Petit truc Cette recette est pour 2 personnes.

C'est un plat assez relevé et piquant. Cuire à feu vif pour saisir et dorer les crevettes; mouillez de bouillon de base pour les rendre tendres.

Recette vietnamienne

Nom Omelette aux crevettes

Ingrédients	1 échalote	sel et poivre
	2 oignons verts	4 œufs
	100 g de crevettes décortiquées	1 pincée de sel de glutamate
	1 gousse d'ail pilé	un peu d'huile

Préparation Faites frire l'échalote en lamelles dans une grande poêle à feu vif, ajoutez les crevettes décortiquées, l'ail pilé, ensuite les oignons verts émincés.

Battre légèrement les œufs avec une pincée de sel de glutamate, de sel, le poivre. Mélangez tous les ingrédients..

Tournez soigneusement et retournez les deux côtés avec une spatule en bois (*il faut que l'omelette soit dorée des deux côtés*).

Cuisson Le temps qu'il faut pour faire cuire une omelette.

Petit truc Pour que l'omelette soit onctueuse, couvrir la poêle 3 minutes.

Cette recette est pour 4 personnes.

Recette vietnamienne

Nom Omelette aux saucisses chinoises

Ingrédients 2 paires de saucisses chinoises sel et poivre
2 oignons verts 4 œufs
2 échalotes émincées

Préparation Coupez les saucisses chinoises en rondelles fines (*en diagonales*
) . Battre les œufs avec une pincée de sel et de poivre.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile, dorer les échalotes, ajoutez les lamelles de saucisses, remuez 5 minutes. Versez par-dessus les œufs battus et tournez la poêle afin qu'ils se répartissent bien. Couvrir la poêle jusqu'à ce que les œufs commencent à prendre, ajoutez les oignons verts émincés, remuez doucement.

Laissez bien dorer et servir sur un plat chaud.

Cuisson Le temps qu'il faut pour faire cuire une omelette.

Petit truc Pour que l'omelette soit onctueuse, couvrir la poêle 3 minutes.

Cette recette est pour 4 personnes.

Une omelette vietnamienne n'est pas exactement semblable à une omelette occidentale, car celle-ci enveloppe les ingrédients, alors que dans une omelette vietnamienne on mélange et on tourne en même temps les œufs et les autres ingrédients, juste avant que la surface de l'œuf ne commence à prendre.

Recette vietnamienne

Nom **Bœuf au saté et aux oignons**

Ingrédients	1 kg de bœuf (faux-filet ou rumsteck)	1 cuillère à café de maïzena
	2 gros oignons	1 pincée de sucre
	1 cuillère à café de saté	1 cuillère à soupe d'huile
	1 pincée de sel et de poivre	1 gousse d'ail pilé
	1 cuillère à soupe de sauce Nôm-Mâm	riz blanc parfumé
	2 cuillères à soupe de bouillon de base	1 brin de coriandre
	1 pincée de sel de glutamate	du gingembre frais

Préparation Coupez la viande de bœuf en lamelles fines, coupez les oignons en rondelles. Assaisonnez le bœuf avec le sel, le poivre le sel de glutamate, la sauce Nôm-Mâm et le saté. Ajoutez la maïzena, bien mélangez.

Laissez reposer 10 minutes.

Dans le wok, faites chauffer l'huile à feu vif, faire sauter l'oignon avec une pincée de sucre, après 10 minutes, ajoutez la viande de bœuf, en remuant rapidement.

Après 5 minutes de cuisson, ajoutez le bouillon de base, remuez de nouveau.

C'est un plat très épicé au goût incomparable.

Cuisson Surveillez la cuisson en remuant fréquemment.

Petit truc Servir avec du riz blanc parfumé Basmati.

Cette recette est pour 6 personnes.

Facile à faire avec un temps de préparation de 25 minutes.

Recette vietnamienne

Nom **Bœuf sauté à la citronnelle**

Ingrédients 400 g de bœuf (faux-filet ou rumsteck) 1/2 cuillère à café de maïzena
1 oignon moyen émincé un peu de purée de piments rouges
1 cuillère à café de saté 2 cuillères à soupe d'huile
sel et de poivre 2 gousses d'ail pilé
sauce Nûoc-Mâm riz blanc parfumé
2 ou 3 tiges de citronnelle fraîche
2 cuillères à soupe de cacahuètes grillées et pilées

Préparation Emincez la viande, ajoutez la citronnelle coupée en lamelles, pilez l'ail. Rassemblez dans un bol les ingrédients désignés ci-dessus avec une pointe de couteau ou deux de purée de piments rouges. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile, un peu de sauce Nûoc-Mâm, pétrissez à la main pour faire pénétrer la sauce avec la viande coupée en morceaux (*en cubes*).

Versez de l'huile dans une poêle, laissez chauffer à grand feu. Y mettre l'oignon émincé et laissez dorer 2 à 3 minutes, puis ajoutez la préparation avec la viande et faire cuire rapidement.

A peine cuite, y versez le sucre et retirez la poêle du feu.

Dressez sur un plat et parsemez de cacahuètes grillées et pilées.

Cuisson Surveillez la cuisson en remuant fréquemment.

Petit truc Servir avec du riz blanc parfumé Basmati.

Prendre l'équivalent de 6 à 8 cuillères à soupe de sauce de poisson dite Nûoc-Mâm, 1 cuillère à soupe de jus de citron vert, 1 cuillère de carotte râpée, un peu filet de vinaigre blanc, un peu d'ail pilé et un peu de sucre en poudre. On pourra ajouter un peu de purée de piments rouges.

Recette indienne

Nom **Blancs de poulet au curry et à l'ananas**

Ingrédients

6 blancs de poulet	1/2 boîte d'ananas en morceaux
1 cuillère à soupe de farine	riz blanc parfumé Basmati
4 cuillères à soupe de crème fraîche	quelques feuilles de basilic
1 oignon moyen émincé	sel et poivre
un peu d'huile	1 cuillère à soupe de curry

Préparation Emincez les blancs de poulet finement en cubes. Emincez l'oignon et le faire revenir dans un peu d'huile afin qu'il soit légèrement doré.

Ouvrir la boîte d'ananas et l'égoutter dans un récipient. Le jus servira à la cuisson.

Mettez dans un autre récipient, la poudre de curry, la farine et la crème fraîche avec un peu de jus de l'ananas que l'on aura récupéré.

Faire revenir dans le wok, les morceaux de poulet et laissez cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Mettre la préparation avec la crème fraîche, le curry et le jus d'ananas.

Mettre dans le wok, le basilic ciselé. Faites mijoter pendant 5 minutes et ajoutez l'ananas en morceaux que 2 minutes avant la fin de la cuisson.

En cours de cuisson, la sauce s'épaissit grâce à la farine.

Cuisson Laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes au total, à découvert. Surveillez la cuisson.

Petit truc Parfumez la sauce au dernier moment de basilic ciselé grossièrement et disposez dans un plat de service et nappez la sauce.

Au moment de servir, mettre une feuille ou deux de basilic frais sur le poulet nappé de sa sauce.

Servir avec du riz blanc Basmati.

Cette recette est pour 6 personnes.

Recette indienne

Nom Curry rapide (bœuf, porc ou agneau)

Ingrédients

800 g de viande en cubes	1 bâton ou deux de cannelle
2 gros oignons émincés	6 clous de girofle
1 cuillère à soupe de coriandre fraîche	sel et poivre
1 cuillère à café de cumin en poudre	1 cuillère à café de curcuma
2 cuillères à café de gingembre en poudre	3 cuillères à soupe d'huile
1 cuillère à café de concentré de tomate	un peu de purée de piments rouges
4 grosses pommes de terre	

Préparation Coupez les pommes de terre en petits morceaux. Emincez les oignons. Coupez la viande en cubes.

Mélangez tous les ingrédients dans une cocotte, salez, poivrez. Le mélange doit être humide; si nécessaire, ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile.

Couvrez et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que la viande doit être tendre.

Faites cuire le riz blanc parfumé dans le rice-cocker ou dans l'auto-cuiseur.

Cuisson Faites cuire à feu doux pendant 20 minutes.

Petit truc Mettez quelques feuilles de coriandre ciselées dessus avant de servir.

Cette recette est pour 6 personnes.

Recette indienne

Nom **Poulet au curry**

Ingrédients

1 poulet entier ou blancs ou cuisses et pilons	
2 à 4 bâtons de cannelle	2 gousses d'ail pilé
1 gros oignon émincé	6 clous de girofle
un peu de coriandre fraîche	sel et poivre
un petit jus de citron vert	1/4 boîte de tomates pelées
1 cuillère à café de cumin en poudre	2 cuillères à café de curcuma
2 cuillères à café de gingembre en poudre	3 cuillères à soupe d'huile
1 cuillère à café de concentré de tomate	un peu de purée de piments rouges
4 grosses pommes de terre	riz blanc parfumé
1/4 de lait de coco	

Préparation

tomates pelées.
poivre, les

Découpez le poulet, puis le mettre dans une casserole avec les tomates pelées. Ajoutez la poudre de curry, de curcuma, le gingembre, le sel et le poivre, les clous de girofle, le lait de coco, une pointe de couteau ou deux de purée de piments rouges. Laissez cuire 5 à 6 minutes, puis coupez en morceaux les 4 grosses pommes de terre et les incorporer dans la préparation 3 à 5 minutes avant la fin de cuisson (*il faut que le poulet soit cuit*).

Vous pouvez y ajouter des carottes coupées en rondelles et des haricots verts surgelés ou frais. Cela, complète le plat.

Cuisson Environ 10 à 15 minutes, suivant les ingrédients.

Petit truc Servir avec du riz blanc parfumé Basmati. Cette recette peut-être faite avec du mouton, du bœuf, des crevettes ou de l'agneau. On peut manger ce plat avec des chapattis.

Recette indienne

Nom **Biryani**

Ingrédients	8 cuillères à soupe d'huile	1 bâton de cannelle
	8 graines de cardamome	12 clous de girofle
	4 gousses d'ail pilé	15 cl d'eau
	1 cuillère à café de gingembre en poudre	1 gros oignon émincé
	1 cuillère à café de fenouil en poudre	1/2 cuillère à café de curry en poudre
	1 kg de mouton coupé en cubes	sel et poivre
	4 cuillères à soupe de raisins secs	300 g de yaourt nature
	4 cuillères à soupe d'amandes effilées	le jus d'1 citron vert

Préparation Mettre 6 cuillères à soupe d'huile dans une cocotte chaude, faites revenir quelques secondes, en tournant, la cannelle, la cardamome, les clous de girofle.

Sans cesser de tourner, faites revenir la viande, puis incorporez peu à peu le yaourt nature. Ajoutez l'eau, le sel et le poivre. Couvrez, laissez mijoter 40 minutes.

Pendant ce temps, remplissez aux 2/3 une casserole, portez à ébullition, ajoutez le riz, un peu de sel et poivre, laissez bouillir 3 minutes.

Mettez le restant d'huile dans la cocotte, disposez successivement riz, curry, mouton. Versez le jus de citron vert, posez 1 feuille d'aluminium et posez le couvercle. Et laissez cuire.

Cuisson Laissez cuire 30 minutes, dans un four de 180° (*th: 7*).

Petit truc Faites cuire dans 2 cuillères à soupe d'huile, le gros oignon émincé. Retirez et mettez de côté. Faites dorer les 4 cuillères d'amandes effilées. Et faites gonfler les 4 cuillères à soupe de raisins secs. Disposez la viande sur un plat chaud. Décorez avec l'oignon émincé, les amandes et les raisins secs.

Recette indienne

Nom **Emincé d'agneau aux épices**

Ingrédients	750 g d'agneau désossé	3 cuillères à soupe d'huile
	250 g d'oignons émincés	6 clous de girofle
	6 graines de cardamome	1 bâton de cannelle
	2 cuillères à soupe de jus de citron vert	1 piment vert haché
	2 cuillères à soupe de coriandre	1 cuillère à café de cumin en poudre
	300 g de yaourt nature	1 cuillère à soupe de curry en poudre
	1 cuillère à soupe de garam-massala	

Préparation Coupez la viande en lamelles et la cuire durant 10 minutes dans l'huile chaude d'une poêle. Faites revenir l'oignon émincé pendant 1 minute avec les clous de girofle, la cardamome, le piment, le sel, le garam-masala et mélangez cette préparation à la viande.

Cuisson Portez à ébullition et laissez cuire 40 minutes, sans couvrir. Il ne doit plus y avoir de liquide.

Petit truc Mettre quelques feuilles de coriandre ciselées dessus avant de servir.

Cette recette est pour 4 ou 6 personnes

Recette indienne

Nom Curry de boulettes de boeuf

Ingrédients 750 g de bœuf haché un peu de purée de piments rouges
2 cuillères à soupe de coriandre 1 œuf battu

Sauce 10 clous de girofle 1 bâton de cannelle
1 oignon moyen émincé 2 gousses d'ail pilé
1 cuillère à soupe de coriandre fraîche sel et poivre
1 cuillère à café de cumin en poudre un peu de purée de piments rouges
400 g de tomates pelées

Préparation Faites chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez la cannelle, les clous de girofle et faites revenir 30 secondes à 1 minute, puis faites dorer l'oignon émincé.

Ajoutez l'ail pilé, le cumin, la coriandre, le piment, le sel et le poivre et laissez revenir 2 minutes à feu doux en ajoutant 1 à 2 cuillères à soupe d'eau si le mélange devient collant.

Ajoutez les tomates et leur jus. Couvrez, laissez mijoter pendant la préparation des boulettes. Formez des boulettes de la taille d'une grosse noix, faites-les glisser délicatement dans la sauce, en une seule couche.

Cuisson Faites cuire à feu doux pendant 30 minutes et en tournant toutes les 10 minutes.

Petit truc Mettre quelques feuilles de coriandre ciselées dessus avant de servir.

Cette recette est pour 4 personnes

Recette indienne

Nom **Porc mariné aux épices**

Ingrédients 1/4 cuillère à café de purée de piments rouges 1 gros oignon émincé
1 cuillère à café de curcuma sel et poivre
1 cuillère à café de cumin en poudre 15 cl de vinaigre blanc
2 cuillères à soupe de gingembre en poudre 4 cuillères à soupe d'huile
750 g de filet de porc coupé en cubes 2 gousses d'ail pilé
2 cuillères à café de graines de moutarde moulues
quelques feuilles de coriandre fraîche

Préparation Mélangez les épices, le sel, le poivre et le vinaigre.

Mettez l'oignon émincé, l'ail pilé, le porc dans une jatte, versez dessus le mélange précédent, couvrez toute une nuit au réfrigérateur.

Faites chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez le contenu de la jatte, faites cuire 45 minutes.

La viande doit être tendre.

Cuisson Faites cuire à feu doux pendant 45 minutes.

Petit truc Mettre quelques feuilles de coriandre ciselées dessus avant de servir.

Cette recette est pour 4 personnes

Recette indienne

Nom **Porc Madras aux haricots verts**

Ingrédients	4 tranches de poitrine de porc maigre	1 cuillère à soupe d'huile
	700 g d'escalopes de porc	1 gros oignon émincé
	6 g de curry en poudre	200 g de haricots verts
	125 g de bouillon de bœuf	riz blanc parfumé
	1 cuillère à soupe de concentré de tomate	1/4 boîte de lait de coco

Préparation Dans un wok, rissolez le lard à sec jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Egouttez-le sur du papier absorbant..

Chauffez l'huile dans le wok. Faites sauter le porc avec l'oignon émincé par petites quantités jusqu'à ce qu'il dore.

Faites revenir la poudre de curry dans le wok jusqu'à ce qu'il embaume.

Incorporez au porc, le lard, les haricots verts, le bouillon de bœuf et la poudre de curry. Faites sauter en remuant bien jusqu'à ébullition.

Cuisson Faites cuire à feu doux environ 10 à 15 minutes.

Petit truc Servir avec du riz blanc parfumé cuit à la vapeur.

Cette recette est pour 4 personnes

Recette indienne

Nom **Poulet du Cachemire**

Ingrédients 125 g de beurre 2 bâtons de cannelle
3 gros oignons émincés 10 graines de cardamome
2 cuillères à café de gingembre en poudre riz blanc parfumé
2 cuillères à café de paprika 250 g de yaourts naturels
2 gousses d'ail pilé un peu de purée de piments
1,500 kg de poulet en morceaux sel et poivre
quelques feuilles de coriandre

Préparation Dans le beurre d'une cocotte, faites revenir les oignons émincés, le sel et le poivre, la cardamome, la cannelle, le paprika, l'ail pilé et le piment.

Faites revenir les morceaux de poulet, quand la coloration dorée du poulet arrive, ajoutez peu à peu le yaourt nature.

Couvrez et laissez cuire à feu doux.

Faites cuire du riz à la vapeur.

Cuisson Faites cuire à feu doux pendant 30 minutes à feu doux.

Petit truc Mettre quelques feuilles de coriandre ciselées dessus avant de servir.

Cette recette est pour 6 personnes

Recette indienne

Nom Poulet aux épinards

Ingrédients

3 cuillères à soupe d'huile	2 oignons émincés
2 gousses d'ail pilé	750 g de cuisses de poulet
2 cuillères à café de gingembre en poudre	riz blanc parfumé
sel et poivre	un peu de purée de piments
2 cuillères à café de coriandre fraîche	

Préparation Dans l'huile chaude d'une cocotte, faites revenir les oignons émincés. Ajoutez le gingembre, la coriandre, le sel, le poivre et laissez revenir 2 à 3 minutes.

Puis, mettre les épinards, couvrez et laissez mijoter environ 35 minutes. Si cela se dessèche en cours de cuisson, ajoutez 2 à 3 cuillères à soupe de lait..

Cuisson Faites cuire à feu doux pendant 35 minutes à feu doux.

Petit truc Mettre quelques feuilles de coriandre ciselées dessus avant de servir.

Cette recette est pour 4 personnes

Recette indienne

Nom **Riz à la tomate**

Ingrédients 250 g de riz blanc Basmati 3 cuillères à soupe d 'huile
1 gousse d'ail pilé 1 oignon émincé
2 cuillères à café de gingembre en poudre sel et poivre
2 cuillères à café de coriandre en poudre 1/4 de boîte de tomate pelées
quelques feuilles de coriandre fraîche

Préparation Faire cuire du riz blanc dans l 'auto-cuiseur. Faites dorer
l 'oignon émincé. Ajoutez l 'ail pilé, le gingembre, le sel et le poivre.

Mélangez le riz et laissez revenir 2 minutes.

Ecrasez les tomates (*si possible sans trop de jus*), ajoutez-les dans la casserole, portez quelques instants à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux.

Cuisson Faites mijoter pendant 35 minutes à feu doux.

Petit truc Mettre quelques feuilles de coriandre ciselées dessus avant de servir.

Cette recette est pour 4 personnes

Recette indienne

Nom **Riz aux lentilles**

Ingrédients 175 g de riz blanc Basmati 175 g de lentilles corail
1 oignon émincé 1 gousse d'ail pilé
50 g de beurre sel et poivre
1 bâton de cannelle 1/4 de boîte de tomates pelées
5 clous de girofle 5 graines de cardamome
45 cl d'eau bouillante quelques feuilles de coriandre fraîche

Préparation Lavez sous l'eau froide le riz et les lentilles mélangés, puis laissez-les tremper 30 minutes dans de l'eau froide. Dans le beurre chaud d'une poêle, faites revenir l'oignon, la cardamome, la girofle, le sel et le poivre.

Quand l'oignon est transparent, faites revenir doucement 2 minutes le mélange riz-lentilles. Versez l'eau et laissez mijoter 2 minutes. Couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

Disposez sur un plat de service et servez.

Cuisson Surveillez la cuisson.

Petit truc Décorez de rondelles d'oignons dorées ou non, ce plat sera encore plus appétissant. Mettre quelques feuilles de coriandre fraîche ciselée dessus.

Cette recette est pour 4 personnes

Recette indienne

Nom **Curry de lapin**

Ingrédients 1 lapin entier 1 oignon émincé
2 tiges de citronnelle fraîche 1 boîte de lait de coco
2 cuillères à soupe de curry en poudre 40 g de beurre
sel et poivre

Préparation Le temps de préparation sera de 15 minutes.

Découpez le lapin et faites revenir les morceaux dans le beurre, de tous les côtés.

Ajoutez l'oignon émincé et la citronnelle fendue en deux, laissez dorer. Versez le lait de coco, salez, poivrez, saupoudrez de curry en poudre et mélangez.

Cuisson Laissez cuire à feu moyen pendant 45 minutes environ à découvert. Surveillez la cuisson.

Petit truc Servir avec du riz blanc parfumé Basmati.

Cette recette est pour 4 personnes

Recette indienne

Nom Omelette indienne

Ingrédients 8 œufs
1 cuillère à soupe de curry en poudre
4 cuillères à soupe de crème fraîche
sel et poivre
2 graines de cardamome
riz blanc parfumé pour accompagnement
1 oignon émincé
du persil ciselé
1 gousse d'ail pilé
3 tomates fraîches
un peu de beurre

Préparation Battre les œufs dans un récipient, salez et poivrez. Faire revenir l'oignon émincé.

Mettre dans la poêle, tous les ingrédients, les œufs, l'oignon, le curry, le persil ciselé, l'ail pilé et les 2 graines de cardamome légèrement écrasées pour donner un peu de goût, y compris les tomates que l'on aura coupé en petits morceaux (*des tomates concassées en conserve fera l'affaire*).

Cuisson Laissez mijoter à feu moyen pendant 10 minutes environ à découvert. Surveillez la cuisson.

Petit truc Servir l'omelette avec du riz blanc parfumé Basmati au curry (*voir recette suivante*).

Cette recette est pour 4 personnes

Recette indienne

Nom **Riz au curry**

Ingrédients 500 g de riz blanc parfumé sel
un peu de curry en poudre 2 cuillères à soupe de beurre
1 à 2 cuillères à soupe de jus de citron vert

Préparation Faire cuire le riz blanc à la vapeur. Puis, y ajouter le beurre et bien remuer.

Mélangez le curry et le jus de citron vert, puis incorporez-le dans le riz blanc afin qu'il ait une belle coloration.

Cuisson Faire cuire le riz blanc à la vapeur.

Cette recette est pour 4 personnes

Recette indienne

Nom Pilaf aux noix de cajou

Ingrédients 1/4 boîte d'ananas en morceaux 15 g de beurre
un peu de poudre de curry 3 cuillères à soupe de raisins secs
600 ml de bouillon de volaille 75 g de noix de cajou
1 cuillère à soupe de graines de coriandre écrasées
2 ciboules ou échalotes hachées sel
4 verres à moutarde riz blanc Basmati
3 ou 4 blancs de poulet *ou 2 œufs durs coupés en quatre*
1 cuillère à soupe de feuilles de coriandre
un peu de poudre ou de purée de piments rouges
2 cuillères à soupe d'amandes effilées légèrement grillées

Préparation Faire fondre la moitié de beurre dans une poêle. Ajoutez les morceaux d'ananas et les raisins secs et faire revenir pendant 2 minutes. Retirer du feu et mettre en attente.

Faire fondre le reste de beurre dans une grande casserole. Y faire dorer légèrement les ciboules (*ou les échalotes*).

Ajouter les noix de cajou concassées, les graines de coriandre écrasées, et la poudre ou la purée de piment et faire revenir pendant 4 minutes en surveillant la cuisson. Ajouter le riz et le sel, continuer à faire revenir pendant 3 minutes sans cesser de remuer.

Verser le bouillon de volaille avec un peu de poudre de curry et porter à ébullition. Réduire la chaleur, couvrir et laisser cuire pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit à point et qu'il n'y ait plus de liquide.

Faire revenir les blancs de poulet émincés dans un peu de beurre puis les incorporez les morceaux de poulet émincé, une fois revenu dans la poêle et 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le mélange ananas et raisins.

Disposer le pilaf sur un plat chaud et garnir de feuilles de coriandre. Servir immédiatement.

Petit truc *Ce plat est pour 4 ou 6 personnes est assez consistant pour être servi seul ou avec des poppodams. On peut aussi le manger pour accompagner un plat de viande blanche ou de poisson*

Recette indienne

Nom Pilaf aux crevettes et aux légumes

Ingrédients 500 g de grosses crevettes décortiquées et vidées
1 cuillère à café de sel du piment fort en poudre
le jus d' 1/2 citron vert 2 oignons moyens émincés
2 gousses d'ail pilé 1 cuillère à café de curcuma
40 g de beurre 3 carottes coupées en rondelles
1 cuillère à café de cumin en poudre
125 g de haricots verts 2 petites courgettes coupées en rondelles
850 g de riz blanc Basmati

Sauce 2 cuillères à soupe d'huile 1 oignon moyen émincé
1 gousse d'ail pilé 1 morceau de gingembre frais de 4 cm
1 cuillère à soupe de coriandre très finement haché
1 cuillère à café de curcuma 2 piments verts finement hachés
1 cuillère à café de sucre un peu de sel
450 ml de lait de coco 700 g de tomates concassées en boîte

Préparation de Enrober les crevettes avec un mélange de sel, de poudre de piment et jus de citron. Laissez mariner pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, faire la sauce. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Y placer l'oignon, l'ail pilé, les poudres de piments. Laissez cuire pendant 2 minutes et ajoutez les tomates concassés, le sucre et le sel. Portez à ébullition. Réduire la chaleur, couvrir la casserole et laissez mijoter pendant 20 minutes. Ajoutez le lait de coco, bien mélangez et porter de nouveau à ébullition. Couvrir et prolongez la cuisson à feu doux pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une grande casserole. Ajoutez les crevettes et faire revenir pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient roses, en les retournant souvent. Retirez de la casserole et réservez. Dans la même casserole mettre les oignons et l'ail pilé et faire revenir jusqu'à ce que les oignons soient dorés.

Ajoutez le cumin et le curcuma et bien mélanger. Ajouter les haricots verts épluchés et coupés en petits morceaux, les carottes et

les courgettes coupées en petites rondelles. Réduire la chaleur, couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient presque cuits. Ajoutez le riz et le reste de sel et faire revenir pendant 2 minutes sans cesser de remuer. Ajoutez les crevettes et bien remuer. Versez l'eau bouillante en quantité suffisante pour que le contenu de la casserole soit recouvert de 1 cm d'eau. Portez à ébullition, réduire la chaleur et couvrir. Laissez mijoter pendant 15 ou 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide.

Disposez sur un plat chaud. Mettre la sauce dans une saucière et servir avec le plat de riz aux crevettes et aux légumes.

Petit truc Ce plat est pour 6 personnes.

Recette indienne

Nom	Raïta de concombres	<i>Accompagnement</i>
Ingrédients	1 concombre finement coupé 4 yaourts naturels 1 pincée de poivre noir 1 cuillère à café de cumin en poudre feuilles de coriandre fraîche	sel 1 piment vert finement haché 50 g de ciboules ciselées 1 ou 2 pincées de chili en poudre 1/2 cuillère à café de garam-masala
Préparation	Pelez et râpez le concombre? Salez et laissez-le reposer pendant 1 heure. Versez le yaourt nature dans un récipient et le battre avec une fourchette jusqu'à ce qu'il soit très homogène. Pressez le concombre pour le faire bien dégorger puis le couper en rondelles fines et l'ajouter au yaourt avec les reste des ingrédients.	
Cuisson	Mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.	
Petit truc	Parsemez de coriandre fraîchement ciselée. Vous pouvez préparer cet accompagnement avec d'autres légumes, mais aussi avec des fruits notamment avec des bananes. Cet accompagnement est pour 4 personnes	

Recette indienne

Nom	Salade de carottes	<i>Accompagnement</i>
Ingrédients	125 g de carottes râpées 1 oignon émincé 1/4 cuillère à café de gingembre en poudre 1 cuillère à soupe de menthe fraîche quelques feuilles de coriandre fraîche	sel et poivre un peu de sucre en poudre 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
	<i>Vous pouvez remplacer le peu de sucre par une pincée de poivre pour européeniser le plat.</i>	
Préparation	Râpez les carottes. Mettez tous les ingrédients dans un récipient. Couvrez-le d'un film transparent.	
Cuisson	Mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.	
Petit truc	Parsemez de coriandre fraîchement ciselée. Cet accompagnement est pour 4 personnes	

Recette indienne

Nom	Salade de tomates	<i>Accompagnement</i>
Ingrédients	250g de tomates 1 oignon moyen émincé 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée 1 piment vert finement haché	sel et poivre 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
Préparation	Mettez l'oignon émincé, les tomates coupées en petits dès et le piment vert finement haché dans un plat. Arrosez de vinaigre blanc (<i>juste un tout petit filet</i>). Salez et poivrez si nécessaire. Couvrez-le d'un film transparent.	
Cuisson	Mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.	
Petit truc	Parsemez de coriandre fraîchement ciselée. Cet accompagnement est pour 4 personnes	

Recette indienne

Nom **Zatala** *Accompagnement*

Ingrédients 250 g de concombres
2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
1/4 cuillère à café de sucre
1 cuillère à soupe de coriandre fraîche

sel
25 g d'oignons émincés
1 jus de citron vert

Préparation Dans une passoire, laissez égoutter le concombre pendant 30 minutes.

Essuyez-le, mettez-le dans un plat de service, mélangez avec le restant des ingrédients et mettez-le à glacer avant de servir.

Vous pouvez passer au mixer le concombre égoutté, le piment vert entier, la coriandre, le sucre, le sel ainsi qu'une gousse d'ail pilé et 1/2 cuillère à soupe de vinaigre.

Couvrez-le d'un film transparent.

Cuisson Mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Petit truc Parsemez de coriandre fraîchement ciselée.

Cet accompagnement est pour 4 personnes

Recette indienne

Nom **Chapattis**

Pain indien

Ingrédients 250 g de farine complète
20 cl d'eau environ

1 cuillère à café de sel

Préparation
incorporez peu

Mettre la farine et le sel dans une jatte, faites un trou au centre et à peu l'eau.

Pétrissez la pâte pendant 10 minutes, couvrez-la et laissez-la se reposer dans un endroit frais environ 30 minutes. Pétrissez-la vigoureusement, puis séparez-la en 12 petits morceaux égaux. Etalez les morceaux sur un plan de travail.

Recommencez une autre fois l'opération. Graissez légèrement une plaque ou une poêle et faites cuire les chapattis environ 1 minutes à feu doux. Badigeonnez-les de beurre et laissez dorer.

Retirez-les et tenez-les au chaud pendant que vous faites cuire le restant. Badigeonnez de beurre sur un côté. Servez chaud.

Cuisson Voir la cuisson dans le paragraphe ci-dessus.

Petit truc Cette recette est pour 12 chapattis

Recette indienne

Nom **Parathas**

Pain indien

Ingrédients 250 g de farine complète
50 à 75 g de Ghi (*beurre*)

1 cuillère à café de sel
20 cl d'eau environ

Préparation
incorporez peu

Mettre la farine et le sel dans une jatte, faites un trou au centre et à peu l'eau.

Pétrissez la pâte pendant 10 minutes, couvrez-la et laissez-la se reposer dans un endroit frais environ 30 minutes. Pétrissez-la vigoureusement, puis séparez-la en 6 ou 8 petits morceaux égaux. Recommencez une autre fois l'opération.

Graissez légèrement une plaque ou une poêle et faites cuire les parathas environ 1 minute à feu doux. Badigeonnez-les de beurre et laissez dorer.

Retirez-les et tenez-les au chaud pendant que vous faites cuire le restant.

Servez chaud.

Cuisson Voir la cuisson dans le paragraphe ci-dessus.

Petit truc Cette recette est pour 6 personnes.

Les parathas doivent avoir une épaisseur de 3 mm environ.

Recette indienne

Nom **Keer (Gâteau de riz)** *Dessert indien*

Ingrédients 75 g de riz blanc parfumé 1,5 litre de lait
125 g de sucre en poudre 50 g de raisins secs
3 graines de cardamome écrasées ou des amandes effilées
15 cl de crème fraîche

Préparation Mettre le riz dans une casserole avec 1 litre de lait. Portez à ébullition et laissez cuire 45 minutes à 1 heure; le riz doit avoir absorbé le lait.

Ajoutez le restant de lait, les raisins secs ou les amandes effilées, laissez frémir jusqu'à ce que cela épaisse.

Retirez du feu. Sucrez.

Laissez refroidir complètement, en tournant de temps en temps pour éviter que ne se forme une peau.

Incorporez la crème fraîche.

Cuisson Surveillez la cuisson.

Petit truc Servir froid et décorez avec une petite poignée d'amandes effilées.