

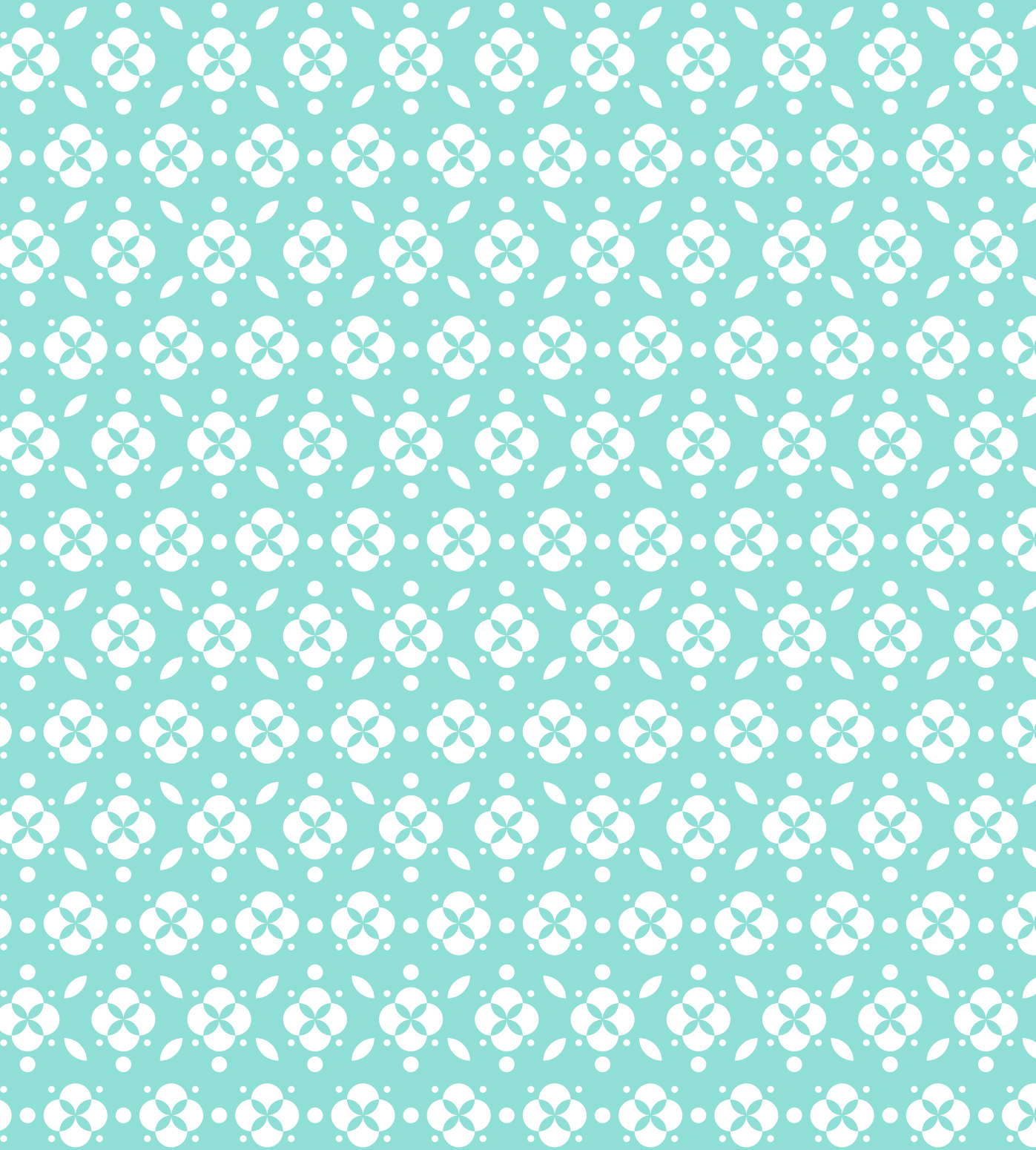
DÉLICIEUSES RECETTES D'ASIE

100 recettes irréfutables



100%
CUISINE

MANGO



SOMMAIRE

Chine et Corée

Potage pékinois	12
Petits légumes sautés à la sauce d'huître	14
Soupe cantonaise aux fleurs séchées	16
Gaji namul (aubergines sautées)	17
Baechu kimchi (kimchi de chou chinois)	18
Myeolchi bokkeum (anchois poêlés)	20
Dubu buchim (tofu grillé)	21
Riz cantonais	22
Kimchi bokkeumbap (riz sauté au kimchi)	24
Zha jiang (nouilles pékinoises)	26
Porc char siu à la hongkongaise	28
Porc aigre-doux à l'ananas	30
Bœuf mariné au barbecue	32
Bœuf mijoté à la badiane	34
Poulet mijoté aux champignons parfumés	36
Crevettes sautées aux noix de cajou	38
Kimchi jjigae (ragoût de kimchi)	40
Tteokguk (soupe de gâteaux de riz)	42
Dorade vapeur à la cantonaise	44
Boules croustillantes aux cacahuètes	46
Brioche sucrée au sésame	48

Japon

Soupe miso au tofu	52
Haricots verts au sésame noir	54
Soupe miso aux moules	56
Igname de montagne au sésame blanc	57
Tempura de crevettes et légumes variés	58
Sushis de légumes croquants	60
Sushis aux carottes et à la coriandre	62
Sushis à la noix de coco et au citron vert	64
California au crabe et aux cœurs de palmier	66
California au saumon et aux œufs de lump	68
California surimi-avocat aux 2 sésames	70
Yakitoris de volaille à la sauce teriyaki	72
Yakitoris de Saint-Jacques au poireau	73
Yakitoris de boulettes de poulet à la chapelure de noisette	74
Yakitoris de saumon et crevettes	76
Teriyaki de saumon et poireau en cheveu d'ange	78
Tataki de thon au sésame	80
Bento-panda	82

Tigre qui pleure	148	Filet mignon au gingembre et au miel	174
Échine de porc au curry	150	Canard laqué aux figues et au miel	176
Brochettes de thon, crevettes et mangue	151	Frittata aux ramen	177
Brochettes de porc à l'ananas	152	Ramen burger	178
Tartare thaï aux trois poissons	154	Sushis au riz au lait de coco et melon	180
Marinade de gambas à la thaïe	155	Yakitoris marshmallows, banane et sauce chocolat	181
Riz au lait de coco, à la mangue et au gingembre	156	Beignets de banane à la noix de coco	182

Fusion

Sushis de magret fumé au pavot	160	Makis aux framboises et aux pistaches	184
Makis aux sardines et à l'avocat	162	Makis à la noix de coco, banane et Crunch®	185
Sushis de bœuf et riz complet	164	Panna cotta version nipponne	186
Makis de printemps au chorizo	165	Index des recettes	188
Ramen parisien	166		
Yakitoris poitrine fumée, feta et pomme	168		
Yakitoris de bœuf au gouda	169		
Poêlée de légumes aux crevettes et aux noix de cajou	170		
Sauté de filet mignon de porc au soja	172		
Filet mignon à la mangue et au lait de coco	173		

TTEOKGUK

soupe de gâteaux de riz

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 2 h 15

1 morceau de noix
de bœuf à rôtir (400 g)
2 morceaux d'os à moelle
1 œuf
200 g de poireau
400 g de gâteaux
de riz coréens coupés
en rondelles
½ cuillerée à café d'ail haché
1 cuillerée à soupe
de ciboulette ciselée
1 cuillerée à soupe
de sauce soja claire
½ cuillerée à café
d'huile de sésame
2 cuillerées à café
d'huile de tournesol
1 cuillerée à soupe
de flocons d'algues
grillées (en sachet)
Sel
2 tours de poivre
du moulin

1. Placez le bœuf et les os à moelle dans une marmite, couvrez d'eau et portez 1 minute à ébullition. Rincez et égouttez. Remettez dans la marmite, ajoutez 1,5 litre d'eau et les poireaux en morceaux. Portez à ébullition, faites frémir à couvert pendant 2 heures puis réservez les ingrédients et laissez refroidir le bouillon.
2. Séparez le jaune d'œuf du blanc. Battez-les séparément avec une pincée de sel. Dans un wok, faites parfumer la moitié de l'ail avec une cuillerée à café d'huile de tournesol, puis faites-y cuire le jaune d'œuf en omelette. Retirez du wok et coupez en lamelles. Faites de même avec le blanc d'œuf. Coupez la viande en fines lamelles. Réservez.
3. Mettez les rondelles de gâteau de riz dans une cocotte et versez 80 cl de bouillon. Portez à ébullition, puis laissez frémir à couvert 10 minutes jusqu'à ce que les rondelles remontent. Assaisonnez de sauce soja, d'huile de sésame et de poivre.
4. Répartissez la soupe dans des bols, puis disposez les lamelles de bœuf et d'œuf. Parsemez de ciboulette et d'algues grillées.



TEMPURA DE CREVETTES

et légumes variés

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

12 grosses crevettes Black Tiger non décortiquées
1 petite courgette
2 petits oignons rouges
1 petite patate douce rouge
160 g de racine de lotus
50 g de farine T45
50 cl d'huile pour friture

Sauce :

60 g de mirin
50 g de sauce soja claire
½ cuillerée à café
de dashi en poudre

Pâte :

1 jaune d'œuf
100 g de farine T45
20 cl d'eau gazeuse glacée

1. Mettez les ingrédients de la sauce tentsuyu dans une casserole. Portez à ébullition et laissez frémir 1 minute puis laissez refroidir.
2. Coupez la courgette, les oignons, la patate douce et la racine de lotus en rondelles. Séchez-les, disposez-les dans un plat et saupoudrez de farine. Décortiquez les crevettes et séchez-les.
3. Pour la pâte à tempura, fouettez un jaune d'œuf dans un saladier en versant petit à petit l'eau gazeuse glacée. Incorporez la farine en trois fois dans le mélange œuf-eau. Mélangez.
4. Faites chauffer l'huile dans une casserole, à 180 °C. Trempez les légumes légèrement farinés dans la pâte à tempura, un à un. Plongez-les dans l'huile et retournez-les deux ou trois fois pendant la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Trempez les crevettes dans la pâte à tempura en les tenant par la queue, puis procédez comme pour les légumes. Dégustez chaud avec la sauce tentsuyu.



CALIFORNIA SURIMI-AVOCAT

aux 2 sésames

Pour 15 californias

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

Repos : 1 h 30

3 feuilles de nori
(algues vertes ou noires)
150 g de surimi
100 g de chair d'avocat
30 g de graines
de sésame noir
30 g de graines
de sésame blanc
Le jus de 1 citron

Riz à sushi :

120 g de riz rond à sushi
4 cuillerées à soupe
de vinaigre de riz
2 cuillerées à soupe
de cassonade
1 petite cuillerée
à café de sel

1. Préparez le riz à sushi selon la technique expliquée page 60.
2. Coupez la chair d'avocat en bâtonnets. Citronnez-les pour éviter qu'ils noircissent.
3. Sur une natte en bambou, posez une feuille de film alimentaire. Étalez $\frac{1}{3}$ du riz en le tassant avec le dos d'une cuillère. Placez dessus 1 feuille de nori. Répartissez sur toute la longueur $\frac{1}{3}$ du surimi et des bâtonnets d'avocat.
4. Roulez délicatement la natte sur elle-même. Serrez puis déroulez la natte pour obtenir un boudin (laissez le film alimentaire pour que le californias reste bien fermé). Réalisez les autres rouleaux. Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
5. Ôtez le film alimentaire et roulez les californias dans le mélange de graines de sésame. Coupez délicatement chaque rouleau en tronçons réguliers. Disposez-les sur un plat et servez.



YAKITORIS DE SAUMON

et crevettes

Pour 6 à 8 brochettes

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

Marinade : 30 min

500 g de filet de saumon
frais (sans la peau)
12 à 18 queues de crevettes
cruës décortiquées
Quelques feuilles
de coriandre ciselées
(ou 2 cuillerées à soupe
de graines de sésame grillé)

Marinade :

2 cuillerées à soupe
de sauce nuoc mam
3 cuillerées à soupe
de jus de citron vert
3 cuillerées à soupe
de sauce soja
1 cuillerée à soupe
de saké
2 cuillerées à café
de sucre brun

1. Coupez le saumon en petits cubes de 1 cm de côté. Dans un plat creux, mélangez tous les ingrédients de la marinade. Déposez les dés de saumon et les crevettes. Mélangez et laissez mariner 30 minutes au réfrigérateur.
2. Sur des bâtonnets en bois, piquez les dés de saumon et 2 ou 3 crevettes. Faites chauffer la plancha ou le barbecue puis faites griller les brochettes 5 minutes en les retournant et en les arrosant régulièrement de la sauce de marinade.
3. Parsemez de coriandre ciselée ou de graines de sésame grillé selon vos goûts.



TORI RAMEN

au poulet

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Marinade : 2 h

Cuisson : 20 min

400 g de ramen
 2 filets de poulet
 250 g de champignons shiitaké
 4 œufs extra-frais
 2 litres de bouillon de poule très chaud
 2 oignons nouveaux émincés
 4 feuilles de shiso
 8 mini-maïs
 2 cuillerées à soupe de sauce soja
 2 cuillerées à soupe de mirin
 Graines de sésame blanc
 Huile végétale
 Sel

1. Déposez les filets de poulet dans un plat creux. Mélangez la sauce soja et le mirin puis versez le tout sur le poulet. Faites mariner 2 heures.
2. Roulez les filets de poulet dans du film alimentaire de manière à obtenir un boudin. Faites-les pocher 10 minutes dans l'eau bouillante.
3. Pendant ce temps, rincez le shiitaké et coupez la base du pied. Faites-les sauter à la poêle avec un filet d'huile 10 minutes à feu moyen.
4. Plongez les œufs 5 minutes 30 dans l'eau bouillante puis passez-les sous l'eau froide et égalez-les. Plongez les mini-maïs dans l'eau bouillante pendant 2 minutes et égouttez-les. Faites cuire les ramen selon le temps mentionné sur le paquet. Égouttez-les et déposez-les dans 4 bols.
5. Égouttez les filets de poulet, ôtez le film puis coupez-les en fines tranches. Ajoutez-les sur les nouilles. Versez le bouillon de poule. Répartissez les oignons émincés, les shiitaké, les mini-maïs, les feuilles de shiso et les œufs mollets. Parsemez de sésame.



NEMS

pâtés impériaux au porc

Pour 16 nems

Préparation : 25 min

Cuisson : 10 min

16 galettes de riz séchées
de 16 cm de diamètre

Quelques feuilles
de menthe fraîche
50 cl d'huile pour friture

Farce :

150 g de porc haché
1 œuf
50 g de germes de soja
½ carotte
15 g de vermicelles de riz
½ petit oignon
1 ½ cuillerée à soupe
de sauce nuoc mam
1 cuillerée à soupe
d'huile de tournesol
1 cuillerée à café
de sucre semoule
3 tours de poivre
du moulin

1. Faites tremper les vermicelles pendant 4 minutes dans un grand bol d'eau bouillante. Égouttez et coupez en petits morceaux. Hachez l'oignon finement. Coupez les germes de soja et râpez la carotte. Mélangez tous les ingrédients de la farce. Laissez 30 minutes au frais.
2. Plongez une galette de riz quelques secondes dans un saladier d'eau chaude pour l'assouplir. Égouttez-la. Posez-la dans une assiette plate. Répartissez une cuillerée à soupe de farce sur le premier tiers de la galette. Rabattez les deux extrémités au centre et enroulez la galette pour obtenir un nem de 8 cm. Disposez-le sur un plat, la jointure contre le plat. Répétez l'opération.
3. Préchauffez l'huile à 165 °C dans une casserole ou une friteuse. Ajustez la quantité d'huile afin qu'elle couvre entièrement les nems. Plongez-y 5 à 6 nems. Laissez-les remonter à la surface sans les toucher. Au bout de 2 minutes, séparez-les à l'aide de baguettes. Poursuivez la cuisson 8 minutes. Quand les nems sont légèrement dorés, laissez-les tiédir et dégustez avec de la sauce nuoc mam et les feuilles de menthe.



PAD THAÏ

pâtes de riz sautées aux crevettes

Pour 4 personnes

Repos : 15 min

Marinade : 30 min

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

200 g de queues
de crevettes crues
50 g de crevettes séchées
400 g de pâtes de riz
200 g de germes de soja
3 brins de ciboulette
2 gousses d'ail hachés
10 g de gingembre haché
Cacahuètes hachées
1 c. à soupe de pâte
de tamarin
3 c. à soupe d'huile
de tournesol
1 c. à soupe d'huile de coco

Marinade :

2 c. à café de pâte de crevettes
1 c. à soupe de sauce nuoc mam
½ c. à soupe de sauce soja claire
1 c. à soupe de sucre de palme

1. Faites tremper la pâte de tamarin 15 minutes dans 5 cl d'eau chaude. Malaxez et filtrez le jus. Décortiquez les crevettes et mélangez-les aux ingrédients de la marinade. Placez au frais.
2. Faites tremper les pâtes 5 minutes dans l'eau chaude.
3. Dans un wok, faites revenir les crevettes séchées dans une cuillerée à soupe d'huile. Ajoutez les crevettes marinées avec le jus. Faites revenir 3 minutes. Réservez.
4. Faites chauffer une cuillerée à soupe d'huile dans le wok, puis faites parfumer l'ail et le gingembre. Ajoutez le soja et faites sauter 1 minute. Réservez.
5. Dans le wok, mettez une cuillerée à soupe d'huile et une d'huile de coco. Ajoutez les pâtes de riz et faites sauter 2 minutes. Ajoutez les crevettes et leur sauce, le soja, la ciboulette ciselée et 2 cuillerées à soupe de jus de tamarin. Faites sauter jusqu'à ce que la pâte ait absorbé la sauce. Parsemez de cacahuètes. Dégustez avec des quartiers de citron vert.



100 recettes irrésistibles pour **VOYAGER AUX QUATRE COINS DE L'ASIE !**

Sushis japonais, nems vietnamiens, curry vert thaïlandais ou même porc laqué à la hongkongaise, découvrez des recettes savoureuses des différents pays d'Asie... Une véritable évasion pour les papilles !

Avec des sommaires thématiques très pratiques,
pour répondre à toutes vos envies !

**100 % Cuisine,
une collection indispensable !**



6,95 € TTC Prix France



9 782317 021176

MDS : MN00206

MANGO

www.mangoeditions.com

**100%
CUISINE**