

Boeuf au curry

Catégorie : PLATS | Temps de préparation : 85 Mn | Quantité : 4 Portions

Ingrédients

450 g de viande de bœuf

5 ml (1 cuillère à thé) de curry

1 gousse d'ail écrasée

1 oignon

carottes

céleri

pois mange-tout

poivron vert ou rouge ou autres légumes de saison, coupés en lamelles

5 ml (1 cuillère à thé) de fécule de maïs ou de manioc

5 ml (1 cuillère à thé) de bicarbonate de sodium

15 ml (1 cuillère à soupe) de sauce soja

30 ml (2 cuillère à soupe) d'huile

90 ml (3 oz) d'eau

sel en quantité suffisante

SAUCE

60 ml (1/4 tasse) d'eau

5 ml (1 cuillère à thé) de curry, ou plus, selon le goût

15 ml (1 cuillère à soupe) de fécule de maïs ou de manioc

sel

Préparation

Couper la viande en tranches fines et égales.

Ajouter la fécule, le bicarbonate de sodium, la sauce soja, l'huile, 30 ml (2 c. à soupe) d'eau, le sel et laisser macérer 1 heure.

Faire sauter les légumes à feu vif.

Ajouter le reste de l'eau, couvrir 3 minutes environ et mettre de côté.

Chauffer le wok à feu vif, ajouter l'huile, la gousse d'ail et ajouter le curry, les oignons puis les morceaux de viande en les retournant, 3 minutes environ.

Ajouter la sauce, laisser frétiler deux minutes, puis ajouter les légumes. Bien mélanger.

Servir avec du riz blanc.

SAUCE

Mélanger les ingrédients.

Boulettes de viande de boeuf à la

vapeur

Catégorie : ENTREES | Temps de préparation : 50 Mn |

Quantité : 4 Portions

Ingrédients

450 g de viande de bœuf haché avec gras

4 champignons parfumés

1 oignon coupé en fins morceaux

125 g de pousses de bambou coupées en morceaux

ciboule au goût

15 ml (1 cuillère à soupe) de fécule de maïs ou de manioc

1 œuf

15 ml (1 cuillère à soupe) d'huile de sésame

15 ml (1 cuillère à soupe) de sauce soja

sel au goût

épinards ou chou chinois

SAUCE

15 ml (1 cuillère à soupe) de fécule de maïs ou de manioc

30 ml (2 cuillère à soupe) de sauce aux huîtres

130 ml d'eau

sel au goût

Préparation

Tremper les champignons dans l'eau chaude pour les ramollir pendant 30 minutes.

Couper les en morceaux.

Ajouter les champignons à la viande hachée, les oignons, les pousses de bambou, la ciboule, la fécule de maïs déjà délayée avec l'eau, l'œuf, l'huile, la sauce soja et le sel. Mélanger le tout et laisser reposer environ 1 heure.

Façonner des boulettes.

Placer les boulettes dans une assiette et les cuire à la vapeur pendant 10 minutes.

Cuire les épinards ou les choux chinois avec un peu d'eau.

Étaler les épinards dans une assiette, placer les boulettes de viande par-dessus.

Répartir la sauce sur les boulettes de viande.

SAUCE

Mélanger la fécule de maïs avec la sauce aux huîtres, l'eau et le sel.

Verser le mélange dans une casserole, à feu modéré, en remuant le tout jusqu'à ébullition.

Beignets de crevettes

Catégorie : ENTREES | Temps de préparation : 30 Mn |

Quantité : 4 Portions

Ingrédients

70 ml de farine

5 ml (1 cuillère à thé) de levure

sel au goût

3 ml (1/2 cuillère à thé) de cinq-parfums

1 morceau de gingembre haché

1 œuf

70 ml d'eau

500 g de grosses crevettes décortiquées

huile en quantité suffisante pour la friture

ciboules coupées en lanières

rondelles de citron

Préparation

Tamiser la farine, la levure, le sel et le cinq-parfums dans un grand bol.

Ajouter le gingembre. Faire un puits au milieu et cassez-y l'œuf. Mélanger la pâte en mouillant avec l'eau pour la rendre lisse et légère.

Faire chauffer l'huile dans une friteuse. Plonger les crevette dans la pâte une à une, puis les déposer dans l'huile bouillante, pour 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis les égoutter sur du papier absorbant. Garder au chaud.

Disposer les crevettes dans un plat de service chaud. Décorer avec la ciboule et le citron. Servir immédiatement.

Nems

Catégorie : ENTREES | Temps de préparation : 60 Mn | Quantité : 20 pc

Ingrédients

20 Galettes de riz

150g de Vermicelles de soja ou de riz

80g de Champignons noirs

1 cuillère à soupe de Sauce poisson

250g d'Oignons

250g de Pousses de soja fraîches

250g de viande de Porc Ou Bœuf Ou Crevettes Ou Crabes Ou

...

1 cuillère de Glutamate

Préparation

Temper les champignons noirs dans l'eau chaude pendant 1 heure.

Temper les Vermicelles de soja ou de riz dans l'eau chaude pendant 5 Mn.

Hacher la viande, crevettes ou crabes en poudres.

Couper les oignons en fines lamelles.

Mélanger les ingrédients pour obtenir une terrine en ajoutant de la sauce de poisson, glutamate.

Mouiller les galettes de riz dans l'eau chaude.

Enrouler la terrine ainsi obtenue dans les galettes de riz.

Faire cuire les rouleaux dans l'huile bouillante jusqu'à une couleur souhaitée.

Poulet au curry

Catégorie : PLATS | Temps de préparation : 80 Mn | Quantité : 4 Portions

Ingrédients

500 g de blanc de poulet

5 ml (1 cuillère à thé) de fécule de maïs ou de manioc

15 ml (1 cuillère à soupe) de sauce soja

15 ml (1 cuillère à soupe) d'huile

15 ml (1 cuillère à soupe) de vin blanc ou vin de riz

sel au goût

3 à 4 carottes

2 branches de céleri

pois mange-tout

1 poivron vert ou rouge

60 ml (1/4 tasse) d'eau

1 gousse d'ail émincée ou au goût

poudre de curry au goût

1 oignon émincé

riz blanc

SAUCE

60 ml (1/4 tasse) d'eau

5 ml (1 cuillère à thé) de poudre de curry ou au goût

15 ml (1 cuillère à soupe) de fécule de maïs ou de manioc

sel au goût

Préparation

Couper le poulet en tranches.

Ajouter la fécule de maïs ou de manioc, la sauce soja, l'huile, le vin blanc ou vin de riz et le sel. Laisser macérer 1 heure.

Faire sauter les légumes à feu vif. Ajouter l'eau et couvrir environ 3 minutes. Mettre de côté.

Chauffer le wok à feu vif. Ajouter l'huile, la gousse d'ail, la poudre de curry, l'oignon, puis les morceaux de poulet. Cuire environ 3 minutes de chaque côté.

Ajouter la sauce et laisser frétiler 2 minutes. Ajouter les légumes et mélanger.

Servir avec du riz blanc.

SAUCE

Mélanger les ingrédients.

Riz Catonnais

Catégorie : ACCOMPAGNEMENTS | Temps de préparation : 40 Mn | Quantité : 4 Portions

Ingrédients

500g de Riz long, parfumé ou non

3 Œufs

150g de petits pois

100g de Saucisses chinoises + 100g de Jambon Ou

200g de petites crevettes

Sel au goût

Préparation

Faire cuire le riz relativement dur en mettant moins d'eau que d'habitude

Chauffer l'huile d'arachide

Mixer l'œuf dans l'huile chaude

Mélanger d'autre ingrédients: Saucisses chinoises + Jambon ou crevettes, petis pois

Faire sauter pendant 10 Mn

Mettre du sel

Riz Nature

Catégorie : PLATS | Temps de préparation : 15 Mn | Quantité : 4 Portions

Ingrédients

800 g de riz parfumé ou non

Préparation

Laver le riz dans une passoire de trous très fins.

Verser le riz dans une casserole.

Mettre de l'eau jusqu'à la double épaisseur de riz.

Faire chauffer le tout à feu modéré jusqu'à l'ébullition.

Le riz est cuit quand il ne reste plus d'eau dans la casserole.

Servir chaud.

Sauté de porc aux légumes

Catégorie : PLATS | Temps de préparation : 30 Mn | Quantité : 4 Portions

Ingrédients

500 g de viande de porc maigre

5 ml (1 cuillère à thé) de fécule de maïs ou de manioc

15 ml (1 cuillère à soupe) de sauce soja

45 ml (3 cuillère à soupe) d'huile

sel au goût

3-4 carottes

brocoli

2 branches de céleri

pois mange-tout

1 poivron vert ou rouge

100 g (3 1/2 oz) de pousses de bambou ou de châtaigne d'eau (facultatif)

60 ml (1/4 tasse) d'eau

1 oignon

riz blanc

SAUCE

60 ml d'eau

15 ml (1 cuillère à soupe) de sauce aux huîtres

sel au goût

15 ml (1 cuillère à soupe) de fécule de maïs ou de manioc

Préparation

Couper la viande de porc en tranches fines et égales.

Ajouter la fécule de maïs ou de manioc, la sauce soja, 15 ml (1 c. à soupe) d'huile et saler. Laisser macérer 1 heure.

Faire sauter les légumes, à feu vif. Ajouter l'eau et couvrir environ 3 minutes. Mettre de côté.

Chauffer le wok à feu vif. Ajouter le reste de l'huile et les oignons. Frire les morceaux de viande en les retournant (4 minutes de chaque côté). Arroser de vin.

Ajouter la sauce, laisser frétiler 2 minutes puis ajouter les légumes. Mélanger.

Servir avec du riz blanc

SAUCE

Mélanger les ingrédients.

Soupe de nouilles au poulet

Catégorie : SOUPES | Temps de préparation : 60 Mn | Quantité : 4 Portions

Ingrédients

150 g de blanc de poulet tranché en fines lamelles

15 ml (1 cuillère à soupe) de sauce soja

15 ml (1 cuillère à soupe) de fécule de maïs

60 ml d'huile

15 ml (1 cuillère à soupe) de vin blanc

1,5 litres de bouillon de poulet

4 morceaux de champignons parfumés émincés, préalablement trempés dans l'eau tiède

150 g de nouilles chinoises aux œufs

ciboule au goût

Préparation

Mélanger la sauce, la fécule de maïs, l'huile et le vin blanc.

Déposer le blanc de poulet et laisser macérer.

Amener le bouillon de poulet à ébullition.

Ajouter le poulet et les champignons et laisser mijoter une dizaine de minutes.

Faire cuire les nouilles à part dans une casserole d'eau bouillante, puis les égoutter.

Mettre les nouilles dans une soupière, verser le bouillon de poulet et ajouter la ciboule au goût.