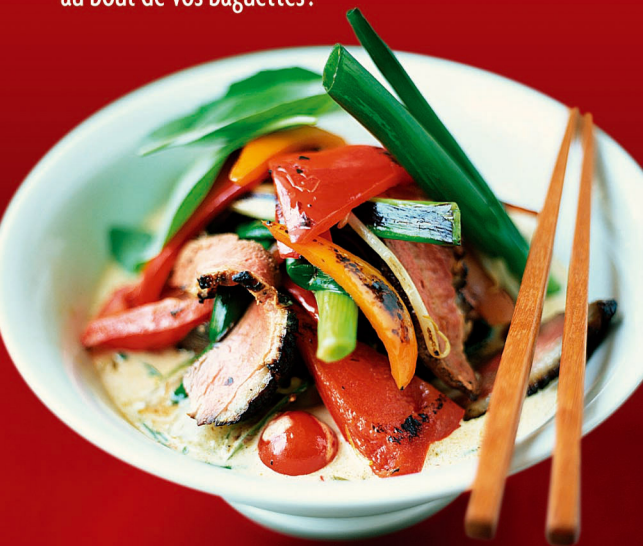


Le petit livre de Recettes d'Asie

Tout le raffinement de l'Asie
au bout de vos baguettes !

Florence Etave



FIRST
Editions

Florence Etave

Le petit livre de
Recettes d'Asie

Un ouvrage dirigé par Thierry Roussillon

FIRST
 Editions

© Éditions Générales First, 2005

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'Auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

ISBN 2-75400-098-4

Dépôt légal : 3^e trimestre 2005

Imprimé en Italie

Conception couverture : Bleu T

Mise en page : Pascale Desmazières

Nous nous efforçons de publier des ouvrages qui correspondent à vos attentes et votre satisfaction est pour nous une priorité. Alors, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires :

Éditions Générales First

27, rue Cassette

75006 Paris – France

Tél. : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

e-mail : firstinfo@efirst.com

ISBN numérique : 978-2-7540-2917-9

Introduction

Cuisiner asiatique, c'est tentant et facile. Vous voulez retrouver chez vous les bons plats appréciés au restaurant ou en voyage, fêter le Nouvel An chinois, épater vos amis avec un menu pour le moins exotique? Voici autant de bonnes raisons de vous lancer sans complexe dans la cuisine asiatique.

Dans ce petit livre, plus de 100 recettes d'évasion, hautes en saveurs et faciles à réaliser, vous emmèneront en Chine, en Thaïlande, au Vietnam, en Malaisie, en Corée, au Japon... Faites vos bagages !

Où trouver les produits asiatiques ?

Pas de panique ! Tous les produits recommandés dans ce livre existent près de chez vous. D'abord, repérez les rayons exotiques des grandes surfaces. Les produits asiatiques y abondent : sauces, condiments, épices séchées ou en pâte, sont proposés par d'excel-

lentes marques. Légumes et fruits exotiques vous attendent, en conserve ou au rayon frais. Sans compter l'infinie variété des riz et des pâtes. Faites appel aussi aux ressources de votre marchand de légumes et des épiceries spécialisées où vous trouverez qualité et conseils. Enfin, n'hésitez pas à pousser la porte des magasins et supérettes asiatiques, de plus en plus nombreux. Tout ce que vous cherchez est là. Lancez-vous, il y a tant de savoureuses découvertes à faire !

Ustensiles et vaisselle

Possédez-vous un wok ? Sinon, votre sauteuse et votre poêle à revêtement antiadhésif feront très bien l'affaire, complétés par un gril et éventuellement une friteuse. Un cuit-vapeur, plus maniable que les authentiques paniers en bambou, serait un bon achat, mais vous pouvez aussi bien utiliser l'étage supérieur d'un couscoussier. Quant aux autocuiseurs pour riz, à moins d'être une famille de 8 personnes, totalement « accro », vous pouvez vous en passer.

Côté accessoires, prévoyez une planche et un très bon couteau, car tout s'émince en Asie. Le couple classique mortier-pilon destiné à écraser les épices cédera la place à votre robot, nettement plus pratique. Indispensable, l'écu-moire : craquez pour la version chinoise en grillage avec manche bambou (dans les magasins asiatiques). En option, la natte de bambou pour confectionner les sushis.

Pour la table, sortez vos jolis bols pour présenter les soupes, les plats sautés ou le riz. Prévoyez des coupelles individuelles pour les sauces d'accompagnement. Baguettes ou fourchette ? À vous de voir.

Composer un repas

En Asie, on sert souvent une multitude de plats, proposés tous en même temps. Plus simplement, vous pouvez associer une entrée + un sauté de poisson ou de viande + un riz blanc. Ou encore : une soupe + une omelette + un légume. Ou, en version végétarienne : un potage + un légume + des nouilles sautées.

Que boire avec votre repas ? Du thé vert comme au Japon ou de la bière comme le font la plupart des Asiatiques. Essayez un vin blanc aromatique (Alsace) sur les poissons, un rosé ou un rouge léger (Loire) sur les viandes marinées ou un rouge plus corpulent (Languedoc) avec le curry.

Bon appétit, avec ou sans baguettes !

PRATIQUE

Piments : attention, certaines recettes sont très épicées. Pour un premier essai, divisez par deux ou trois la quantité de piment indiquée. Même recommandation avec l'ail dont les Asiatiques usent et abusent. Ayez la main légère !

Votre marché



Les produits d'épicerie classiques

Huile : sauf indication particulière, utilisez l'huile d'arachide qui convient bien aux sautés et fritures. Vous réserverez l'huile de sésame, au goût de noisette, pour les assaisonnements.

Sel : surprise, la plupart de ces recettes n'en contiennent pas ! Il est peu utilisé en Asie, le goût salé étant apporté par les sauces : sauce de soja, sauce de poisson, sauce d'huîtres...

Poivre : pensez au délicieux poivre du Sichuan, une des fiertés de la Chine.

Vinaigre : remplacez le vinaigre de riz par un vinaigre de Xérès.

Sucre : autre surprise, le sucre est présent dans bon nombre de recettes salées. L'alliance salé-sucré est un point majeur de la cuisine d'Asie.

Nos recettes, sauf indication contraire, sont réalisées avec du sucre blanc en poudre.

Fécule de maïs : très prisée pour épaissir les sauces et dans les pâtes à frire. Utilisez de la Maïzena.

Tapioca : également appelé perles du Japon.

Les produits d'épicerie asiatiques

Lait de coco : extrait de la chair de noix de coco, il sert de liant pour les currys et les sauces. Il entre également dans la composition de nombreux desserts. Il existe en boîte de 40 cl ou en briquette de 20 cl au supermarché. Parfois complété par la noix de coco râpée (en sachet au rayon pâtisserie)

Pâte de piments, poudre de piment (ou chili) : elle est présente, en condiment, sur toutes les tables en Asie. À utiliser aussi en cuisine, pour remplacer les piments frais.

Mélange cinq-épices : clou de girofle, anis, poivre, fenouil et cannelle en poudre, idéal pour les marinades.

Graines de sésame : graines séchées de sésame blanc. Faire dorer à sec dans une poêle avant usage.

Curry : mélange d'épices et d'aromates dont la recette varie selon les cultures et les régions. Les Thaïs, qui en sont très friands, en utilisent trois variétés : jaune, rouge ou vert. Achetez-le en pâte dans les supérettes asiatiques, il sera plus savoureux. Sinon, en poudre, en épicerie et grandes surfaces.

Pâte ou jus de tamarin : brune, au goût citronné, la pâte de tamarin se trouve dans les épicerie asiatiques. Il suffit de la délayer avec de l'eau pour obtenir le jus.

Pâte de crevettes : en conserve, appréciée pour sa saveur prononcée.

Wasabi : moutarde verte japonaise à base de raifort. En tube ou en poudre à diluer.

Gari : gingembre émincé et macéré dans le vinaigre et le sucre. De couleur rose, il est indispensable pour accompagner sushis et sashimis.

Champignons shitakés séchés ou champignons parfumés : lentins de chêne, très utilisés pour leur arôme puissant.

Pousses de bambou : en conserve, dans les grandes surfaces et magasins asiatiques. Pensez à les rincer avant usage.

Champignons noirs séchés : après trempage, ils offrent une consistance croquante.

Wakamé : algue déshydratée, en légume ou dans les bouillons.

Feuilles de nori : composées d'algues séchées, pour confectionner les sushis.

Dashi : bouillon déshydraté japonais à base d'algues et de bonite

Tofu : pâte de soja souple et blanche à goût peu prononcé. Au rayon frais des magasins asiatiques et diététiques. Un excellent apport de protéines pour les végétariens.

Miso : purée de soja fermentée qui intervient dans les bouillons au Japon.

Vin de riz : vin chinois obtenu à partir de riz fermenté et utilisé pour la cuisine.

Mirin : saké (alcool de riz) sucré servant à la cuisine en Chine. Remplacez le vin de riz et le mirin par du vin de Xérès, ou par un mélange moitié vinaigre et moitié vin blanc sec aromatique.

Au rayon fruits et légumes

Les légumes

Germes de soja : pousses de soja croquantes d'un blanc nacré, terminées par une minuscule graine jaune. Existents également en conserve.

Chou chinois : clair et de forme ovale, il a la taille d'une salade romaine. À remplacer par du chou blanc classique.

Bok choy : comparable à un pied de blette et d'usage identique.

Daïkon : long radis blanc, peut-être remplacé par notre radis noir.

Champignons : bon nombre de recettes d'Asie font appel à des champignons de couche. Utilisez des champignons de Paris ou, en sauté, des pleurotes.

Mini-épis de maïs : frais ou en bocal.

Aubergines naines : très prisées des Asiatiques, mais délicates à trouver.

Gombos ou okras : ressemblent à de petits piments verts. De consistance un peu gluante, leur goût est proche du haricot vert.

Feuilles de bananier : vertes, grandes et larges, pour une cuisson en papillote. À trouver également chez les commerçants antillais.

Les fruits

Combava : petit agrume d'Asie, vert et ridé. On utilise ses feuilles et son zeste dans certains plats thaïs. Peut être remplacé par des zestes de citron vert.

Carambole : fruit ovoïde jaune doré, ses tranches ont la forme d'une étoile.

Kumquats : minuscules oranges amères de la taille d'un œuf de caille. Également présentés en boîte au sirop, ou confits.

Litchis : devenus très courants sur nos marchés. Existent en conserve, mais préférez-les frais.

Mangues : l'un des fruits rois de l'Asie, mais attention à la qualité.

Ramboutans, mangoustans, papaye, sapotille, fruit du jacquier, etc : à ajouter aux précédents pour une savoureuse salade de fruits frais, pleine de découvertes !

Les aromates et herbes fraîches

Coriandre : appelée aussi « persil chinois ». Son usage s'est beaucoup répandu. Si votre marchand n'en a pas, changez de fournisseur !

Basilic thaï : il en existe au moins six variétés, mais notre basilic méridional s'en approche assez bien.

Gingembre : une des saveurs clés de la cuisine asiatique. Ce rhizome se consomme frais, pelé puis râpé ou émincé. À défaut, il existe en poudre.

Galanga : racine cousine du gingembre, très employée en Thaïlande; même usage et mêmes proportions.

Citronnelle : sa tige est fibreuse et se termine par un bulbe, plus clair et plus tendre. N'utilisez que cette partie, finement émincée. Existe aussi surgelée. À défaut, préparez une courte infusion de citronnelle séchée (rayon épices).

Piments : petits piments frais, rouges ou verts, omniprésents dans la cuisine d'Asie. Émincez-les en ôtant les graines. Attention, leur feu

peut-être redoutable ! Pour les recettes épicées, faites un premier essai avec la moitié ou le tiers de la quantité indiquée.

Ciboule ou cébette : bien connue sous nos latitudes. Les pousses d'oignons nouveaux s'utilisent de la même façon. À remplacer à la rigueur par un bouquet de ciboulette.

Feuilles de bergamote, combava ou lime : elles parfument les sauces. À défaut, prenez des zestes de citron vert.

Feuilles de shizo : d'un arôme prenant et subtil, très appréciées au Japon.

Poivre vert : à choisir frais en grappes, sinon en baies déshydratées (rayon épices).

Les sauces

Sauce de soja : à base de germes de soja fermentés. Il en existe deux variétés, la sauce de soja claire et la sauce de soja noire ou épaisse, la plus courante. Sauf indication spéciale, utilisez cette dernière pour réaliser nos recettes.

Sauce de poisson ou nuoc-mâm : ambrée,

à base de poissons en saumure, c'est une constante dans la cuisine asiatique ; s'emploie souvent diluée avec un volume égal d'eau.

Sauce aigre-douce : sauce sucrée-salée, s'utilise en cuisine ou en accompagnement.

Sauce d'huîtres : à base d'huîtres en saumure, caramel et sauce de soja, donne de la saveur aux sautés de poisson et de viande.

Sauce pimentée ou sauce chili : à base de piments, sucre et ail, pour assaisonner les plats à table.

Sauce barbecue : sauce tomate épicée, sert à badigeonner les viandes à griller ou dans les marinades.

Sauce hoisin : sauce chinoise à base de haricots de soja, de sucre et de vinaigre.

Sauce aux prunes : condiment chinois aigre-doux souvent proposé avec le canard.

Bon à savoir : Les sauces présentées en accompagnement sont généralement servies froides.