



Carnet de Recettes

Les recettes asiatiques

Apéritif

Entrée

Plat

Dessert

Gourmandise



La soupe miso

Ingédients pour 2 :

- 1 cube de mélange miso (magasin bio)
- 500 mL d'eau peu minéralisée
- 20 g de tofu en petit dé
- 10 g d'un mélange d'algues séchées
- 1/4 de poireau finement coupé
- 10 g de champignons noir séchés (au rayon asiatique)

Préparation :

Etape 1 : Faire chauffer l'eau. Une fois que l'eau frémis ajouter le poireau. Laisser cuir 5 min.

Etape 2 : Ajouter le cube de bouillon miso, bien mélanger puis plonger les algues et les champignons noirs. En dernier, ajouter les dés de tofu.

Etape 3 : Laisser frémir 5 min. C'est prêt.



Le Rouleau de Printemps

Ingédients pour 2 :

- 2 galettes de riz
- 10 g de vermicelles de riz
- 1/2 avocat
- 1 carotte râpée
- 10 g de cacahuètes
- 2 feuilles de laitue
- feuilles de menthe
- sauce soja
- 30 g de germes de soja

Préparation :

Etape 1 : Préparer la carotte râpée, et tailler l'avocat en lamelles.

Etape 2 : Plonger les vermicelles de riz dans une eau frémissante pendant 2 min. C'est cuit ! Les réserver.

Etape 3 : Mouiller légèrement les galettes de riz pour les rendre molles. Débuter la feuille de laitue puis ajouter tous les ingrédients de sorte à pouvoir refermer le rouleau.

Etape 4 : Le pliage : rabattre les coins puis rouler. Déguster en le trempant ou non dans la sauce soja.



Aiguillettes de canard au jus

Ingédients pour 2 :

- 150 g d'aiguillettes de canard
- 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- Jus d'une orange
- 10 g de gingembre frais
- 1/2 oignon
- une pincée de gomasio, persil

Préparation :

Etape 1 : Couper la viande en petits morceaux. Éplucher et couper le gingembre. Couper l'oignon en dés.

Etape 2 : Dans un wok, faire chauffer l'huile. Faire sauter l'oignon et la viande puis ajouter le gingembre.

Etape 3 : Une fois la viande pré-cuite, ajouter le jus d'orange et le gomasio. Laisser mijoter 10 min.

Etape 4 : Servir avec un bol de riz ou des champignons sautés, avec une poignée de persils frais hachés.



Makis de fruits frais

Ingédients pour 2 :

- 1 feuille de nori
- 50 g de riz à sushi
- 25 cl de lait de coco
- 20 g de sucre
- morceaux de fruits frais : banane, fraise, kiwi, mangue

Préparation :

Etape 1 : Rincer le riz à l'eau froide jusqu'à que l'eau soit claire.

Etape 2 : Porter le lait de coco et le sucre à ébullition puis y ajouter le riz. Cuire 15 min.

Etape 3 : Découper les fruits en petits morceaux, ils seront placé au milieu des makis.

Etape 4 : Sortir le riz du feu et le laisser refroidir 10 min.

Etape 5 : Placer la feuille sur un tapis de bambou. Étaler le riz d'une manière homogène. Ajouter les fruits au milieu.

Etape 6 : Rouler le tapis de sorte d'entourer la feuille autour du riz. Attendre 5 min puis couper des makis.



Perles de coco

Ingrédients :

- 100 g de farine de riz
- 80 g de noix de coco râpés
- 20 g de sucre brun
- 1 jaune d'œuf
- 6 cuillères à soupe de crème de coco

Préparation :

Etape 1 : Préparer de l'eau frémissante pour le panier vapeur (panier chinois ou dans un cuiseur vapeur)

Etape 2 : Dans un saladier, mélanger farine, sucre. Ajouter un verre d'eau froide petit à petit jusqu'à avoir une pâte homogène et épaisse.

Etape 3 : Façonner des petites boules puis les réserver au frais.

Etape 4 : Dans un bol, mélanger le jaune à la crème de coco.

Reprendre les petites boules, et mettre le mélange au centre de celles-ci (garnir). Disposer les boules garnis dans le cuiseur vapeur au dessus d'un papier sulfurisé troué. Cuir 10 min.

Etape 5 : les rouler dans la coco râpée. Servir tiède.

Too Naturellement

Carnet de recettes n° 2
Bérénice TANGUY
Youna LE ROLLAND

