

Atelier de cuisine thématique

L'Asie dans votre assiette

La Bouffe du Carrefour



Soupe won ton (8 portions)

Ingrédients :

Bouillon :

- 12 tasses bouillon de poulet
- 4 cuillères à t. d'huile de sésame
- 8 cuillères à t. sauce soya
- 6 oignons verts émincés
- 4 pincées sel
- Poivre au goût

Won ton :

- 330 g porc haché
- 2 oignons verts émincés
- 2 cuillères à t. d'huile de sésame
- 1 cuillère à s. sauce soya
- 1 c. à s. de gingembre, haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 œuf battu
- 1 paquet pâte won-ton
- 1 pincée sel
- Poivre au goût



Préparation :

Won ton :

1. Mélanger ensemble tous les ingrédients sauf les pâtes à won ton et cuire à feu moyen.
2. Façonner des petites boulettes d'environ 1 c. à t. de farce, puis déposer 1 boulette par pâte à won-ton.
3. Badigeonner les 4 côtés de la pâte avec de l'eau, puis bien fermer.

Bouillon :

4. Porter tous les ingrédients à ébullition, dans deux casseroles différentes puis ajouter une vingtaine de won ton par casserole.
5. Laisser mijoter environ 3 minutes et servir.

Egg rolls (18 unités)

Ingrédients :

- 1 c. à t. d'huile végétale
- 1/2 oignon jaune haché finement
- 1 sac de 450 g (1 lb) de chou râpé (du commerce)
- 1 ¼ t. de carottes, râpées
- 1 t. de céleri, haché très finement
- ¼ t. d'eau
- 2 c. à s. de gingembre frais râpé
- 2 c. à s. de vinaigre de riz
- 1 c. à s. de sauce soya
- Poivre et sel
- 18 pâtes à pâtés impériaux
- 1 œuf battu
- 1/4 t. d'huile végétale



Préparation :

1. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner d'huile un grand poêlon antiadhésif. Chauffer à feu moyen-vif, ajouter l'oignon et cuire 5 minutes.
2. Incorporer le chou et les carottes, et poursuivre la cuisson 10 minutes. Verser l'eau, couvrir et laisser cuire de 8-10 minutes pour attendrir le chou.
3. Ajouter le gingembre, le vinaigre de riz et la sauce soya. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel. Mélanger et retirer du feu. Laisser tempérer 15 minutes au réfrigérateur (facultatif).
4. Déposer les pâtes sur une planche de travail ou un comptoir propre. Badigeonner d'œuf battu sur toute leur surface à l'aide d'un pinceau de cuisine.
5. Déposer 2 c. à s. de la garniture au centre de la pâte. Presser la garniture pour égoutter le surplus de liquide avant de la déposer sur la pâte. Replier vers le centre les deux côtés opposés de chaque pâte en les superposant et en pressant légèrement, de façon à imiter un *egg roll* du commerce. Presser les extrémités pour bien sceller. Répéter pour obtenir 18 egg rolls.
6. Dans un poêlon antiadhésif, préchauffer 2 c. à s. d'huile à feu moyen-vif. Déposer la moitié des *egg rolls* et cuire de 2 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Répéter avec le reste de l'huile et des *egg rolls*.

Bœuf croustillant à l'orange (4 portions)

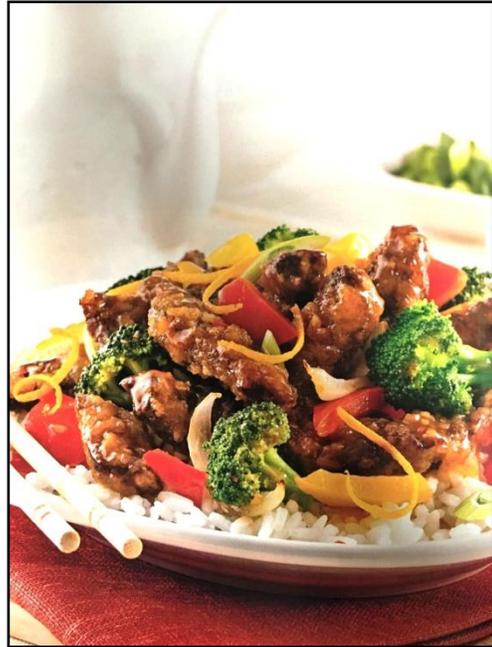
Ingrédients :

Sauce à l'orange :

- ½ t. de jus d'orange
- 3 c. à s. de sauce soya
- 2 c. à s. de vinaigre de riz
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de gingembre, haché finement
- 1 c. à s. d'ail, haché finement
- 1 c. à s. de fécule de maïs
- ½ c. à t. de sambal oelek

Sauté de bœuf :

- 1 t. de brocoli coupé en petits bouquets
- 1 oignon
- ½ poivron rouge
- ½ poivron jaune
- 1 lb de biftecks de surlonge
- 1/3 t. de fécule de maïs
- 3 c. à s. d'huile de canola
- 2 oignons verts, émincés
- 2 c. à s. de zeste d'orange



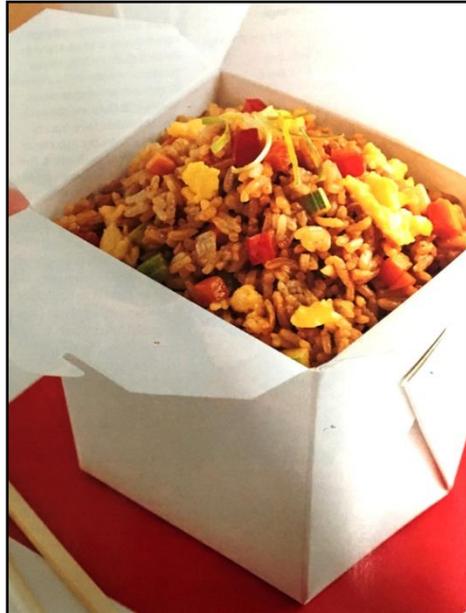
Préparation :

1. Dans une casserole, mélanger les ingrédients de la sauce à l'orange. Porter à ébullition à feu moyen, puis laisser mijoter de 2 à 3 minutes en remuant de temps en temps. Réserver.
2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, blanchir le brocoli 2 minutes. Égoutter et refroidir sous l'eau froide.
3. Émincer l'oignon et couper les poivrons en cubes.
4. Tailler les biftecks en lanières d'environ ¼ de po d'épaisseur. Enrober les lanières de bœuf de fécule de maïs.
5. Dans une poêle ou dans un wok, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Cuire les lanières de bœuf de 1 à 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées. Au besoin, cuire le bœuf en 2 fois. Réserver.
6. Dans la même poêle, après avoir retiré l'excédant d'huile, cuire l'oignon et les poivrons 2 minutes. Ajouter le brocoli et cuire encore 1 minute.
7. Verser la sauce et porter à ébullition. Retirer du feu et incorporer le bœuf. Répartir immédiatement dans les assiettes. Parsemer d'oignons verts et de zeste d'orange.

Riz sauté aux légumes (4 portions)

Ingrédients :

- 1 t. de riz au jasmin
- 2 t. de bouillon de poulet
- 1 oignon, coupé en dés
- 1 carotte, coupée en dés
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 branche de céleri, coupée en dés
- 1 t. de maïs en grains
- 2 c. à s. d'huile de sésame
- 3 œufs battus
- 2 c. à t. d'ail, haché finement
- 1 c. à t. de sriracha
- 2 c. à s. de sauce soya
- 3 oignons verts, émincés



Préparation :

1. À l'aide d'un tamis, rincer le riz à l'eau froide, jusqu'à ce que l'eau soit claire. Égoutter et déposer le riz dans une casserole.
2. Verser le bouillon à l'intérieur, puis porter à ébullition à feu moyen. Couvrir et cuire de 18 à 20 minutes à feu doux.
3. Dans un wok ou dans une poêle, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-élevé. Cuire les œufs de 1 à 2 minutes en remuant. Réserver dans une assiette.
4. Dans le wok ou la poêle, ajouter le reste de l'huile et cuire les légumes de 2 à 3 minutes.
5. Ajouter l'ail, le sriracha et le riz cuit. Chauffer de 1 à 2 minute à feu moyen-élevé en remuant.
6. Incorporer la sauce soya, les œufs cuits et les oignons verts.

Biscuits de fortune

(20 unités)

Ingrédients :

- 1/2 t. de farine tout usage non blanchie
- 1 c. à s. de fécule de maïs
- 2 blancs d'œufs
- 1/2 t. de sucre
- 1/4 t. d'huile végétale
- 1/4 t. d'eau
- 1 c. à t. d'extrait de vanille
- 20 bandelettes de papier avec des messages
- (Gants de coton blancs)



Préparation :

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapiser une plaque à biscuits d'un tapis en silicone ou d'une feuille de papier d'aluminium antiadhésif. Ne pas utiliser de papier parchemin, car le résultat n'est pas satisfaisant.
2. Dans un petit bol, mélanger la farine et la fécule de maïs.
3. Dans un autre bol, fouetter les blancs d'œufs avec le sucre au batteur électrique pendant 30 secondes.
4. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs en alternant avec l'huile, l'eau et la vanille.
5. Sur la plaque, étaler environ 15 ml (1 c. à soupe) de pâte en un disque de 10 cm (4 po) pour chaque biscuit. Préparer de 3 à 4 biscuits par plaque. Cuire au four de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le contour du biscuit soit doré.
6. Attention, l'étape suivante doit se faire rapidement. Déposer une bandelette de papier au centre de chaque biscuit. À l'aide d'une petite spatule en métal ou d'un couteau à beurre, replier le biscuit en demi-lune. Déposer le côté droit du biscuit sur le rebord d'un verre et le replier vers le bas. Laisser refroidir sur le verre.

Références

<http://www.pratico-pratiques.com/recettes-express-5-15/recettes/soupers-de-semaine/boeuf-croustillant-a-l-orange/>

<http://www.pratico-pratiques.com/recettes-express-5-15/recettes/soupers-de-semaine/riz-frit-aux-legumes-et-porc/>

<http://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/pates-riz/riz-frit-aux-legumes>

<http://www.tvanouvelles.ca/2011/07/31/les-biscuits-chinois-un-secret-bien-garde>

https://fr.wikipedia.org/wiki/Biscuit_chinois

https://www.iga.net/fr/videos/minutes_futees/minutes_futees_soupe_wonton_maison_-_65

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/31-pates-imperiaux-egg-rolls>

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/669-biscuits-chinois>