Bobun xpress

On pense souvent (à tort) que la cuisine asiatique est compliquée à faire. Il est temps de mettre un terme à cette idée ! Voici une recette simple : le bobun. Il existe autant de versions de bobun que de versions de gâteaux au yaourt. Voici la mienne.

Pour 2 bobuns : 1/2 concombre – 1 petite carotte – 200g de nouilles chinoises – Vinaigre de riz – 2 poignées de pousses de soja crues – 4 nems -1 poignée de cacahuètes grillées à sec concassées – Sauce soja – Quelques feuilles de menthe – 2CS de ciboule émincée – 200g de steak de boeuf – Nuoc Mam – 1/2 gousse d'ail – 1/2 bouquet de coriandre

Sortez le steak au moins 30min avant de commencer.

Lavez vos légumes et épluchez la carotte. A l'aide d'une mandoline (avec la lame à crans) coupez des lanières de concombre et de carottes. Réservez chaque légume dans un bol arrosés généreusement de vinaigre de riz, une pincée de sel et de poivre. Laissez mariner.

Faites cuire vos nouilles chinoises comme le précise votre emballage. Un bobun se mange chaud ou froid. Donc n'hésitez pas à faire réchauffer vos nouilles avant de dresser.

Faites chauffer un wok à feu vif avec 1CS d'huile végétale.

Coupez le boeuf en lanière dans le sens de la viande. Faites la revenir 1min dans le wok vif. Ajoutez 2CS de sauce soja pour laquer et faites revenir 1min de plus. Attention à ne pas sur-cuire la viande étant donné que les morceaux ne sont pas gros.

Pendant ce temps, faites chauffer vos nems dans un four chaud (180°C) sur une feuille de papier cuisson pendant 5 à 7min. Laissez dans le four éteint fermé.

Faites la sauce : Mélangez 6CS de nuoc mam avec 2CS de sucre roux et un jus de citron frais. Passez quelques seconde au mirco-ondes pour que le sucre se dissolve bien. Ajoutez l'ail émincé très finement. Mélangez bien.

Dressage :
Dans de grands bols, répartissez le concombre, les pousses de soja et la carotte. Disposez ensuite (chaud ou froid) les nouilles.
Ajoutez ensuite la viande laquée au soja et les nems.
Concassez les cacahuètes. Répartissez-les sur les bols avec la ciboule émincée.
Placez sur un côté la menthe et la coriandre.
Servez la sauce à part, chacun se servant comme il l'entend.

Riz au lait

Le riz au lait, c'est assez simple à faire mais relativement long. Du coup, utiliser mon ricecooker pour faire du riz au lait est devenu une évidence ! Après il faudra choisir ce que l'on fera couler dessus : Chocolat, caramel, miel, coulis de fruits, …

Pour 8 personnes : 2 CUP de riz rond – 3 CUP d'eau minérale – 6 CUP de lait demi-écrémé – 1 gousse de vanille – 3 CUP de vergeoise

Dans la cuve de votre ricecooker, versez les 2 CUPs de riz. Ne pas le rincer.

Ajouter l'eau minérale et 2 CUP de vergeoise. Grattez la vanille coupée en 2 et placez les graines dans la cuve, ainsi

que la gousse. Enclenchez la cuisson.

Une fois la 1e cuisson faite. Ajoutez 3 CUPs de lait et 2 CUPs de vergeoise. Remuez et refaites une cuisson.

Après la 2e cuisson, mélangez bien. Ajoutez les 3 dernières CUPs de lait et enclenchez la dernière cuisson et laissez absorber en laissant couvert avec la fonction (maintient au chaud).

Une fois que le lait est complètement absorbé, le riz doit être bien tendre. Répartissez alors dans des bocaux propres et ajoutez ce qu'il vous plait : coulis de fruits rouges, jus de citron, ou du caramel (attention au trop sucré par contre).

Au moment de mettre en pot, vous pouvez mettre un filet de lait froid.

A manger tiède ou froid, comme vous le préférez.

Roulés à la cannelle express

Cela fait un moment que j'avais envie de faire des roulés à la cannelle. Mais ayant peu de temps, je voulais en faire une version express. J'ai réfléchi et je suis arrivée à ce concept.

Pour 24 mini roulés : 2 rouleaux de pâte à pizza (pâte épaisse) – 100g de beurre (très très mou) – Sucre roux – cannelle moulue

Faites chauffer votre four à 180°C

Déroulez les pâtes à pizza. Sur chacune étalez le beurre (très très mou) sur toute la surface.

Saupoudrez de sucre roux de façon à ce qu’on ne voit presque plus la pâte à pizza.

Saupoudrez de cannelle moulue.

Roulez les pâtes et avec un couteau qui coupe très bien, coupez en 12 tranches égales.

Répartissez les tranches sur une plaque allant au four couverte de papier cuisson. La tranche doit être à plat, c’est à dire qu’on doit voir le roulé du dessus.

Vous pouvez mettre 1CS de sirop d’érable sur chaque roulé pour le glacer, mais c’est facultatif*

Enfournez pendant 20-25min.

Sortez et laissez refroidir.

Bonne dégustation !

Cassoulet Traditionnel

Voilà un plat réconfortant. Pourtant, j’entends souvent : « j’en ai toujours mangé en conserve, pas un vrai »… C’est triste. Moi la première, j’aimais pas ça à cause d’une conserve un jour goûté chez mes parents quand j’étais enfant. Avec la découverte de la recette traditionnel pour le CAP. LA REVELATION !

Pour 4 personnes : 300g de haricots blancs (lingots ou cocos) – 80g de carottes – 1 oignon moyen – 1 gousse d’ail – 1 clou de girofle – 1 petit bouquet garni – 100g de poitrine de porc 1/2

1 saucisson à l’ail à poché (environ 200g)

2 cuisses de canard confites (et leur graisse) – 80g de carotte – 1 oignon – 1 petit bouquet garni – 400g d’épaule d’agneau désossée – 2 saucisses de toulouse – 200g de tomates concassées – Chapelure

IMPORTANT *Veillez à faire tremper 12h vos haricots blancs si besoin.*

Lavez, épluchez vos légumes. Coupez la carotte en biseau. Piquez l’oignon avec le clou de girofle.

Dans un faitout, faites chauffer un filet d’huile végétale. Marquez les légumes en cuisson pendant 5min (carotte, oignon, ail, bouquet garni). Remuez régulièrement.

Ajoutez les haricots et versez un grand volume d’eau et laissez cuire pendant 1h30 à feu moyen avec le couvercle.

Réservez l’eau de cuisson des haricots. Filtrée.

Dans un grand faitout, faites rissoler les cuisses de canard avec leur graisse pendant 5min. Sortez les cuisses et réservez-les couvertes pour la suite de la recette.

Coupez l’agneau en morceaux de 50g environ. Marquez en cuisson 5min dans le grand faitout.

Emincez l’oignon. Coupez les carottes en rondelles. Ajoutez-les dans le faitout avec le 2e bouquet garni, l’ail écrasé et les tomates concassées. Marquez en cuisson pendant 5min en remuant souvent.

Versez ensuite 1,5L d’eau de cuisson des haricots (à défaut, 1.5L de fond de volaille).

Enfournez pour 1h30 dans un four chaud à 180°C avec le couvercle.

Une fois cuit, filtrez la viande sans jeter le jus. Faites réduire le jus, il doit épaissir mais pas trop.

Pendant ce temps, Tranchez le saucisson. Coupez les saucisses de Toulouse en deux. Poêlez-les. Réservez.

Graissez une cocotte en fonte avec de la graisse de canard et frottez avec de l'ail.

Faites des couches avec les haricots et les viandes, en ajoutant du jus et de la chapelure.

Terminez par une belle couche de chapelure.

Enfournez pour 1h30 à 2h au four.

Accompagnez d'un vin rouge assez fort, sinon il passera inaperçu. Nous l'avons mangé avec un Haut-Médoc de 2004.

Un bouquet garni ?

Les aromates ça donne de la vie à un plat. Ce n'est pas pour rien que souvent la base d'un plat est un bouquet garni ! Mais au final, qu'est-ce qu'il faut mettre dans ce bouquet ? La seule règle, c'est que les herbes aromatiques se mélangent bien avec votre plat. Sinon faites comme bon vous semble

Le traditionnel :

Dans le vert de poireaux, placez quelques branches de thym et 1 à 2 feuilles de laurier. Vous pouvez aussi ajouter les feuilles de celeri branche. Nouez avec du fil de cuisine.

Le Bouquet d'été :

Coupez le vert d'oignons nouveaux assez larges. Et ouvrez 2 tiges en deux dans le sens de la longueur. Ajoutez du basilic (grand vert), du persil plat, 2 branches de Thym. Nouez avec du fil de cuisine.

Le bouquet du Sud :

Dans le vert de poireaux, placez quelques branches de thym, 1 branche de romarin et 1 à 2 feuilles de laurier. Nouez avec du fil de cuisine.

Le bouquet d'Asie :

Dans le vert d'oignons nouveaux assez larges, placez des branches de coriandre, 1 bâton de citronnelle écrasé (et éventuellement 2 branches de basilic thaï). Nouez avec du fil de cuisine.

Le Spécial BBQ :

Celui-ci est un peu particulier. Il faut utiliser des herbes sèches pour « parfumer » les produits qui seront sur la grille : Thym, romarin (séchés) noués et jetez dans les braises.

Envie de Barbecue ?

On associe souvent faire un barbecue comme une orgie de viandes (et du coup lourd financièrement)… Hors, ce n'est pas forcément le cas. Pourquoi ? Parce que le barbecue est un mode de cuisson qui n'est réservé qu'à la viande… Alors voilà quelques astuces pour alléger le porte monnaie, la digestion et la balance !

Pour les sauces :

Déjà, faites-les vous-mêmes. Vous maîtriserez mieux les quantités et en jetterez moins.

Le barbecue est idéal pour manger des choses fraîches tant en terme de goût qu'en terme de température. Préférez des bases

comme le yaourt grec ou le fromage blanc 20% (voire 0%, mais plus acide) pour faire vos sauces au lieu de la mayonnaise. Votre sauce tournera moins vite une fois sortie et sera plus digeste (et moins calorique). Quelques idées :

– Sauce cives & basilic

– Sauce saté

– Sauce curry : 4CS de yaourt – 1cc de curry en poudre – sel – 1CS jus de citron frais (vous pouvez même y ajoutez du miel. Cette sauce ira très bien avec du poulet ou du porc)

A griller :

Oui, je sais, la viande ! … Mais pas que. Posez sur la grille de votre barbecue des légumes d'été : Courgettes, épis de maïs, poivrons, tranches d'aubergines, asperges vertes. Une fois grillés, arrosez d'un trait de jus de citron, sel, poivre et le tour est joué.

A rôtir dans la braise :

La pomme de terre n'est pas la seule à pouvoir dormir au chaud dans les braises dans un sac d'aluminium. Alors sortez votre rouleau d'alu et enroulez-y des oignons entiers (épluchés), des betteraves crues, des morceaux de céleri boule (entier, se serait bien trop long), patate douce, bref beaucoup de légumes racines ou tubercules. Vous pouvez à la limite, mettre un peu de sel, poivre et huile d'olive avant de fermer l'aluminium pour que le légume soit confit.

Pour la viande :

Réfléchissez aux quantités. Pas la peine de prendre une cuisse de poulet, 2 merguez, 2 chipo, et brochette par personne. On ne mange pas sérieusement cette quantité sur un repas pour une personne. Faites en sorte que chacun puisse goûter à tout sans pour autant crever votre porte monnaie. Pensez aussi aux viandes maigres (poulet, veau, porc -en fonction des morceaux-

, morceaux maigres de bœuf, …).

Pensez aussi aux marinades pour attendrir la viande et augmenter son goût. Ici aussi, couper la quantité d’huile de la marinade par du yaourt.

Les accompagnements :

Les accompagnements, normalement sont les légumes sur votre barbecue. Mais si vous avez peur de manquer. Faites une grande salade verte citronnée ou un saladier de concombres au yaourt. Frais, cela ira très bien avec la viande grillée.

Le dessert :

Oui, on peut faire un dessert sur son barbecue ! N’avez-vous jamais mis des fruits sur la grille ? Tranche d’ananas, demie nectarine, pêche, brugnon. Les pommes ou poires dans les braises (toujours dans du papier aluminium). Accompagnés d’un sorbet ou d’un granité. les fruits grillés donneront une note sucrée pour la fin de repas avec les frais du granité (ou sorbet).

Et voilà ! J’espère que votre prochain barbecue sera coloré et plein de fruits et légumes. Et surtout que vous n’aillez pas besoin de dormir 3 jours de suite pour vous en remettre