

Bunbao tofu fumé

Délicieux à l'apéritif, ou à glisser dans un bentô pour le midi. Facile à préparer. vous pouvez en préparer en grande quantité que vous pourrez surgeler après =)

Inspirée d'une recette de Jamie Oliver ☐

Pour 1 gros pâton : 500g de farine semi-complète bio – 4cc de levure chimique bio – 1cc de bicarbonate de soude alimentaire – 400ml de lait de coco – 2CS de graines de sésame mélangées – 250g de tofu fumé – 1cc sel.

Dans un robot pâtissier (muni d'un crochet), mettre l'ensemble de la farine et la levure, ainsi que le bicarbonate et le sel.

Ajoutez le lait de coco et montez le robot à vitesse lente (2 ou 3). Une fois que la pâte ne colle plus, divisez le pâton de la taille d'une balle de golf ou un peu plus gros.

Préparez la farce : 250g de tofu fumé – 2CS d'huile végétale – 1 petit oignon – 1CS de sésame grillé.

Émincez votre oignon et faites-le revenir dans l'huile pour qu'il colore.

Coupez votre tofu et faites le revenir 5 à 7min dans l'huile chaude avec l'oignon.

Hachez votre préparation à l'aide d'un mixer à hélices et réservez.

Étalez chacun de vos pâtons et ajoutez-y 1cc de farce et refermez. Attention à ne pas étalez trop fin.

Placez chaque boule dans une caissette en papier, puis dans votre cuit-vapeur.

Quand vous avez rempli tous vos bunbao, faire cuire à la vapeur pendant 25min.

Servez chaud, tiède ou froid. Vous pouvez accompagner d'une sauce hoisin avec du jus de citron.

Salade de boeuf thaï

Que faire d'un reste de viande de bœuf cuit ? Alors on peut faire dans le traditionnel, et faire un hachis Parmentier, voire des boulettes. Mais si on voyageait un peu et qu'on allait en Asie avec une salade de bœuf Thaï ?

Ingrédients pour 2 personnes (plat) : 200g de bœuf cuit – 1/2 concombre – 2 carottes – 2 citron vert – 1CS de sésame doré – 1/2 botte de coriandre fraîche – 4CS d'huile de sésame – 2CS de sauce soja – 1CS de nuoc mam – 4 gouttes d'huiles thaï (chez Natures&Découvertes) – 1CS de cacahuètes grillées à sec – 1cc de gingembre moulu – 1 petit piment rouge (si vous n'aimez pas la force du piment, utilisez des piments végétariens).

Coupez votre bœuf en tranches fines et réservez au frais.

Lavez vos légumes. Râpez-les, mais ne les mélangez pas. Réservez-les séparément.

Faites votre sauce : Mélangez dans un bol les huiles, les sauces (nuoc mam et soja) et le gingembre moulu. Zestez les citrons verts. Ajoutez le jus (roulez-les bien avant pour qu'ils sortent le maximum de jus).

Retirez les graines de votre piment et coupez le en petites rondelles ou en fine brunoise. Ajoutez à la sauce.

Ajoutez 1CS de sauce dans chacun de vos légumes râpés et

mélangés.

Concassez vos cacahuètes.

Dans un plat, répartissez vos légumes. Sur le dessus ajoutez votre viande. Versez le restant de sauce. répartissez vos graines de sésames et les cacahuètes concassées.

Émincez la coriandre et parsemez-la sur votre plat. Servez !

Rôti de bœuf en croûte au curry

Ingrédients pour 6 personnes : 1 rôti de bœuf de 800g – 250g de farine – 150g de beurre – 1 œuf – 3g de hot curry Sarabar (pour une recette peu épicée) / 5g de hot curry Sarabar (pour une recette épicée) – 2g de sel fin

Pour la sauce : 1 gros oignon rouge – 1,2L de bouillon de volaille – 3g de hot curry Sarabar – 250ml de vin rouge – 80g de beurre doux – 40g de farine

Dans un premier temps, préparer votre pâte sablée au curry. Dans un robot pâtissier ou à la maison, mettez la farine, le sel, le curry, l'œuf. Coupez le beurre en petits morceaux et ajoutez-le aussi au mélange. Commencez à pétrir au robot (ou du bout des doigts). La pâte doit arriver à une consistance non collante et homogène.



Faites une boule et couvrez de film alimentaire. Placez au frais.

Sortez votre rôti du froid. Vous devez le travailler à température ambiante pour ne pas agressez la viande.

Pour la sauce :

Emincez finement votre oignon. Dans une casserole large, faites suer votre oignon dans 40g de beurre chaud.

Ajoutez le vin et amenez à ébullition pendant 4/5 min. Ajoutez le curry Sarabar.

Puis ajoutez le bouillon et amenez à ébullition et faites réduire pendant 10min.

Dans une autre casserole, faites fondre les 40g de beurre restant. Une fois fondu, ajoutez la farine en une fois. Mélangez bien.

Faites brunir votre roux pendant 5 à 7min. Ajoutez-le à votre sauce. Laissez épaissir pendant plusieurs minutes. Conservez ensuite au bain-marie jusqu'au service.



Sortez votre pâte du froid et abaissez-la (environ 5mm d'épaisseur) pour qu'elle enroule le rôti de bœuf.

Préchauffez votre four à 180°C sur chaleur tournante.

Une fois la pâte abaissée, saisissez votre rôti sur toutes les faces dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile dedans. Si votre poêle n'est pas assez chaude, votre viande va accrocher...

Laissez reposer votre viande 5min sur une grille.

Enroulez votre viande dans la pâte et fermez-la bien. Placez votre rôti sur une plaque allant au four. Enfournez votre rôti pour 30-35min de cuisson.



Mon atelier créole

Samedi dernier, j'ai été invitée à un atelier organisé par **Cuisine Lokal** avec la bloggeuse/chef **Leslie** de **Je cuisine Créole**. Une découverte culinaire et humaine. J'ai beau tester pleins de recettes et aimer la *world food*, je ne m'étais jamais lancée dans la cuisine créole.

C'est bien dommage, parce qu'elle est colorée, vivante et pleine de saveurs !

Me voilà donc, seule face à l'inconnu... Le thème du jour : **La banane dans tous ses états**. Rien que ça ! On va se préparer un plat et un dessert.



Un double plan de travail pour les invités de l'atelier. Bien garni, avec un tablier (qui sera offert à la fin de la journée) aux couleurs de **Cuisine Lokal**.

Les préparations commencent avec la marinade du dos de cabillaud, juste au citron vert, sel et poivre. On s'attaque ensuite aux bananes plantains... Puis à la fondue de piments végétariens.

Les marmites et casseroles se succèdent sur la plaque de cuisson. Les odeurs commencent à remplir tout l'atelier (qui est quand même assez grand, il faut bien le dire).



Tout s'assemble au fur et à mesure. On commence à s'attaquer au dessert qui est lui aussi à la banane, forcément. Des rondelles de bananes confites dans du sirop de jus d'oranges aux épices. Une cannelle comme j'en ai jamais vu. INCROYABLE ! Ajoutez à cela un crumble à la noix de coco. Et une glace express banane-coco (ultra simple avec des bananes congelées et du lait de coco.... Juste fantastique).

Arrive enfin le temps de dresser les assiettes.



Et maintenant une dégustation des assiettes bien méritée. Le tout accompagné d'un vin de bananes sec. La encore une découverte. Magnifique pour accompagner un plat à base de bananes.

Vient le temps de se dire au revoir. Mais sans repartir les mains vides. Un sac rempli de petits cadeaux : Des bananes, des sauces, ...

Merci Leslie ! Merci Cuisine Local !

