

# Makis avocat concombre



Faire différent pour un apéro dînatoire, voilà ce que j'avais envie de faire cette fois-ci. Voyager, aussi. Et vraiment faire du maison pour mon invitée...

**Ingrédients 2 rouleaux de makis** : 1cup de riz rond – 2CS de vinaigre de riz – 1CS de sucre canne bio – 1/4 d'avocat mur – 1/4 de concombre frais – 2 feuilles de nori – 2CS de graines de sésame doré.

**Réalisez le riz vinaigré** : Rincez largement le riz dans une passoire. L'eau doit être parfaitement claire.

Placez le riz dans un ricecooker et ajoutez 1cup d'eau minérale. Laissez cuire.

Préparez la marinade pour le riz : mélangez le sucre et le vinaigre de riz. Mélangez pour que le sucre se dissolve au maximum.

Lorsque le riz est cuit, sortez-le du ricecooker, et avec une spatule à riz (normalement vous l'avez avec le ricecooker) étalez le riz sur un plat légèrement creux mais surtout grand (utilisez par exemple votre plat à tarte). Le riz doit être

étalé afin de de refroidir plus rapidement. Versez la marinade dessus. Mélangez.

Posez un linge propre dessus pour garder l'humidité. Remélangez de temps à autre.

### **Préparez la suite des makis :**

Épluchez et épépinez votre concombre. Coupez-les en fines tige (comme pour l'apéritif, mais plus fin).

Épluchez l'avocat et faites de même que pour le concombre. De fines bandes.

Sur une planche, posez votre natte à maki, Posez votre feuille de nori dessus.

Sur la moitié la plus proche de vous, posez du riz (sur 5mm d'épaisseur – attention à ce que ce ne soit pas trop épais, vous ne pourrez pas fermer le maki).

Posez au milieu du riz, sur toute la longueur, du concombre et de l'avocat. Saupoudrez 1/2 CS de graines de sésame.

Refermez délicatement le maki à l'aide de la natte. (une petite vidéo, pas de moi pour vous aidez).

Recommencez avec la 2e feuille de nori.

Une fois roulé, coupez les extrémités (on ne jette pas, on goutte ^^'), continuez à découper vos makis dans une épaisseur pas trop importante pour que cela puisse être mangé facilement.

Disposez sur un joli plat, avec le reste d'avocat, faites de petits dés. Disposez sur vos makis. Puis parsemez un peu de graines de sésame.

Servez avec une sauce soja avec un peu de citron vert (ou jaune) dedans pour ajouter de l'acidité.

C'est parti pour l'apéro ! Avec un petit blanc sec iodé (pour matcher avec les nori) se sera PARFAIT (avec modération ☺ ) – Personnellement, je prendrais un Pouilly-Fumé

---

## 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 !

---

## 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 micro-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.

---

## Salade rapide asiatique

J'ai un faible pour la cuisine italienne, mon mari pour la cuisine asiatique (bon j'avoue, j'adore ça aussi ^^). Donc hier je voulais lui faire plaisir tout en allant au plus simple. J'ai donc décidé de faire une salade d'influences asiatiques. Un petit tour à l'épicerie et Hop, à nos baguettes

!

**Pour 4 personnes** : 100g de nouilles de maïs crues – 10 tomates cerises – 200g de poulet émincé – 150g de chou blanc émincé – 2 poignées de pousses de soja – Huile de sésame – Sauce d’huître – Jus de citron – Sauce de poisson – Sauce soja sucrée – mirin – 1 poignée de noix de cajou – 2CS de ciboulette ciselée.

Dans un premier temps, faites cuire vos nouilles comme indiqué sur le paquet. Puis passez-les à l’eau froide et laissez-les refroidir.

Lavez et coupez en 2 vos tomates cerises. Ajoutez le soja, et le chou blanc dans un grand saladier (pour pouvoir remuer).

Ajoutez le poulet. Puis les nouilles froides. Mélangez.

**Dans un bol, préparez la sauce** : 2CS d’huile de sésame, 1CS de sauce d’huître, 2CS de jus de citron, 1CS de mirin, 1CS de sauce soja sucrée, 1CS de sauce de poisson. Bien mélanger. Vous pouvez ajouter 1cc de flocon de piment si vous aimez les sauces très punchy.

Versez la sauce sur la salade et remuez bien pour que les parfums enrobent les ingrédients.

Répartissez la salade dans 4 bols, ajoutez des noix de cajous et de la ciboulette ciselée.

Sortez vos baguettes et plongez !

Bon appétit.

---

# Hachis parmentier version Asiatique

Un petit défi à l'improviste. Des amis sont invités à la maison et ça se transforme en épreuve masterchef au moment de faire les courses. Revisiter les plats de notre enfance... La le idée, c'était le hachis parmentier. Même si je n'en mangeais pas tant que ça étant plus jeune... Mais je sais que c'est un des plats préférés de mon chéri et qu'il mangeait beaucoup chez sa maman. Alors voilà, Du coup j'ai mixé son amour de se plat avec sa grande passion pour la cuisine asiatique !

**Pour 6 personnes** : 500g de viande de bœuf (5% ou 15%) hachée – 200g de viande de veau hachée – 3 grosses patates douces – 200g de lard fumé – 2 petits oignons rouges – 4 carottes – Sauce soja salée – Huile végétal – Gingembre moulu – Coriandre fraîche (1 bouquet) – 1 bâton de citronnelle – lait en poudre – beurre doux – Sel

Dans un récipient assez grand, mélangez les 2 viandes.

Préparez la marinade : 6CS de sauce soja, 2CS d'huile végétale, la citronnelle émincée, le bouquet de coriandre émincé. Mélangez le tout, et versez sur la viande. Couvrez la viande d'un film alimentaire et laissez mariner pendant 1h au frais.

Pendant ce temps, épluchez les patates douces et coupez-les en morceaux égaux (pour une cuisson uniforme). Plongez-les dans de l'eau froide, avec 2 ou 3CS de lait en poudre. Faites cuire jusqu'à ce que les patates soient très tendre (pour en faire une purée).

Épluchez et émincez vos oignons et carottes. Réservez.

Coupez le lard en lardons. Faites chauffer une poêle avec un

peu d'huile végétale. Quand l'huile est chaude, faites alors revenir les lardons. Au bout de 2/3 min, ajoutez les oignons et les carottes. Laissez revenir 5/7min puis réservez.

Quand la viande a bien marinée, faites chauffer un wok (ou une grande poêle à rebords) à feu vif avec un filet d'huile végétale. Faites alors revenir la viande pour qu'elle soit quasiment cuite. Ajoutez les oignons et les carottes. Égouttez et réservez.

Chouette ! Les patates douces sont cuites. A l'aide d'un mixer, montez une purée au beurre et salez. Quand la purée est bien onctueuse, c'est gagné !

Montage, dans des ramequins individuels (sur la photo, ce sont des ramequins IKEA en verre), placez une couche de viande avec les oignons. Puis une couche de purée. Saupoudrez de chapelure et de petites noix de beurre.

Enfournez à four chaud (200° environ) avec l'option grill pour 15min (si tout est encore assez chaud sinon plus longtemps).

Servez directement dans les ramequins. Personnellement j'ai ajouté des tomates cerises grappées rôties (déglacées à la sauce soja) sur le dessus pour ajouter un peu de couleur !

---

## **Porc à l'indonésienne**

Pour cette recette, on change un peu du Vietnam, Chine ou Thaï. Direction l'Indonésie ! Un plat qui plaira aux grands comme aux petits avec son côté sucré salé. Inutile de se creuser trop longtemps la tête pour trouver une idée d'accompagnement. Le riz blanc est simple et parfait. Autant



jouer la dessus en choisissant un riz long parfumé.

**Pour 4 personnes** : 500g de filet de porc – 2CS de farine tout usage – 1CS de sauce soja – 1/2cc de gingembre moulu – 3CS d'huile végétale – 1 oignon – 3 gousses d'ail – 5cm (1 pouce) de gingembre frais – 125ml de sauce soja sucré (kecap manis) – 1cc de piment moulu (genre piment de cayenne ou espelette) – 1CS de jus de citron.

Coupez la viande en cube et réservez.

Dans un saladier, mélangez ensemble la sauce soja, la farine et le gingembre moulu. Ajoutez-y la viande. Mélangez. Couvrez de papier film et laissez mariner au frais pendant 30min.

Émincez votre oignon, les gousses d'ail très fin et réservez. Râpez votre gingembre épluché et réservez.

Dans un wok, faites chauffer l'huile végétale. Faites-y dorer l'oignon, l'ail, le gingembre et le piment. Ajoutez le porc et toujours à feu vif, faites colorer la viande. (un wok s'utilise toujours à feu vif). Après 5min, ajoutez le jus de citron et la sauce sucrée. Laissez cuire encore 10min.

Servir chaud avec un bol de riz blanc parfumé. A vos baguettes !

---

## **Dim Sum au porc**

Pour continuer sur le thème asiatique, voici des bouchées au porc que l'on rencontre souvent chez les traiteurs (de plus ou moins bonne qualité d'ailleurs). La marche à suivre est assez simple. On aurait donc tort de se priver de les réaliser soi-même !

**Pour 30 Dim sum** : 500g de viande de porc hachée – 100g de châtaignes d'eau – 2CS de sauce soja claire – 1CS de vinaigre de riz – 1cc d'huile de sésame – 2 oignons verts – 2CS de gingembre frais – 30 feuilles de pâtes wontons – De la sauce soja

Dans un 1er temps, préparez tous les éléments sur votre plan de travail : Si votre viande n'est pas hachée, hachez-la et réservez.

Hachez les châtaignes d'eau et réservez.

Faites de même pour les oignons et le gingembre.

Dans un saladier, mélangez à la main la viande avec les oignons, les châtaignes et le gingembre. Ajoutez ensuite le vinaigre de riz, l'huile de sésame, la sauce soja claire. Mélangez de nouveau.

Préparez votre cuiseur vapeur. Dans chaque panier, placez une feuille de papier cuisson (cela évitera que ça colle).

Placez sur chaque carrés de pâtes une cuillère à café de farce. Rabattez les côtés sans fermer le dessus. Placez la bouchée dans le panier du cuiseur vapeur. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la farce et des carrés de pâte wontons.

Faites cuire 15min à la vapeur et servez de suite avec de la sauce soja.