Feuilletés aux asperges (pour les nuls)

(pour 4 pièces)

1. Présentation

Ces feuilletés font de délicieuses entrées. On en servira 2-4 par personne, selon la suite du repas et l'appétit des convives.
Le cuisinier archi-nul que je suis est souvent confronté à 2 difficultés lors de leur préparation:
1. obtenir une sauce pas trop liquide tout en évitant les horribles grumeaux qui se forment avec la farine (note: j'ai désormais un truc pour éviter les grumeaux: passer le tout au mixer)
2. avoir des feuilletés qui ne s'affaissent pas, et pouvoir les ouvrir sans les démolir complètement

A cause de ces aléas techniques, la réussite n'est pas toujours au rendez-vous. Cependant, même si par malheur les 2 ratages surviennent, cela n'aura aucune conséquence sur le goût. Au pire, vous aurez des feuilletés tout écrabouillés avec des boulettes de farine dans la sauce. Il suffit alors de fermer les yeux ou d'éteindre la lumière pour déguster.

2. Ingrédients

Asperges	1 petite boîte
Oeuf	1
Sel	1+2 pincées
Beurre	1 noix
Eau chaude	env. 1 dl
Cube de bouillon de légumes	¼
Poivre	2 pincées
Crème de Gruyère	1 dl
Farine	env. 2 c. café
Pâte feuilletée	p.ex. 1 rouleau Leisi

3. Préparation

3.1. Préliminaires

- Délayer un jaune d'*oeuf* dans un tout petit peu d'*eau* tiède, battre pour rendre liquide et ajouter, pour le goût, une pincée de *sel*.
- Couper 4 rectangles dans la *pâte feuilletée*.
- Badigeonner les rectangles avec le jaune d'oeuf.
- Badigeonner la plaque du four avec le beurre afin d'éviter que les feuilletés ne collent (on peut aussi utiliser du papier spécial).
- Préchauffer le four à 250°.

3.2. Asperges

- Chauffer les *asperges* dans leur jus.
- Une fois prêtes, sortir les asperges et éventuellement les garder au chaud. Laisser le jus dans la casserole.

3.3. Sauce

- Cuire le jus, couvercle mis, pendant 3-4 minutes.
- Ajouter le *cube de bouillon de légumes* avec 1 dl d'*eau chaude* et laisser cuire.
- Ajouter 2 pincées de *poivre* et de *sel*.
- Ajouter 1 dl de *crème de Gruyère*.
- Laisser cuire à feu fort jusqu'à ce que cela s'épaississe.
- Si ça ne s'épaissit pas, ajouter à travers une passoire (pour éviter les grumeaux) la *farine* préalablement mélangée à de l'eau froide.

3.4. Feuilletés

- Règler la chaleur du four sur 200°.
- Mettre les feulletés au four et les surveiller. Ne pas ouvrir la porte avant qu'ils aient définitivement gonflé.

4. Service

Pour servir, ouvrir les feuilletés avec un couteau et y mettre quelques asperges et un peu de sauce.

© Philippe Noth, pnoth@worldcom.ch, www.noth.ch

Brochettes de poulet sauce satay (pour les nuls)

(pour 2 personnes)

1. Présentation

Plat délicieux, que les restaurants proposent en entrée sur leurs menus, mais tout à fait adapté pour en faire un plat principal chez soi à la maison. La sauce satay est la sauce brune au goût de cacahouète de la cuisine de Malaisie et de Thaïlande.

Ceux qui me lisent auront bien de la peine à reproduire fidèlement cette recette puisque, grâce à des relations, je reçois l'ingrédient central de la sauce directement de Singapour! Le seul conseil que je puis donner est de rechercher des épices pour satay dans les commerces près de chez vous et espérer qu'elles donnent un aussi bon résultat que celles qui me sont fournies. A tout hasard, en voici le nom: *Instant satay spices, manufactured by Evandom Trading. Ingredients: chili, onion, garlic, sugar, salt, peanut, sesame seed, spices*. Ces épices se présentent sous la forme de sachets de 50g au contenu jaune-brun, qu'il faut mélanger à du lait de coco pour obtenir la sauce satay.

Autre solution: rechercher sur Internet ou ailleurs la recette détaillée du satay et être prêt à trouver toutes les épices nécessaires. Si je me souviens bien, il en faut beaucoup, et certaines sont assez exotiques (p.ex. le curcuma).

2. Ingrédients

Filets de poulet	500 g
Epices pour satay (*instant satay spices, manufactured by Evandom Trading*)	4 paquets de 50 g*
Lait de noix de coco en poudre	160 g*
Eau	640 ml*
Bâtonnets pour brochettes	
Huile (pour frire)	

*Note: ici je profite de préparer de la sauce en plus grande quantité et d'en mettre une partie de côté au congélateur. C'est la raison pour laquelle j'utilise une boîte entière de poudre de coco et le nombre de paquets d'épices correspondant. Diviser tout par 4 pour préparer la quantité nécessaire à la recette uniquement.

3. Préparation

3.1. Viande

- Couper les *filets de poulet* en lamelles.
- Faire chauffer l'*huile* dans le wok à 180°. Y faire dorer les lamelles de poulet.

3.2. Sauce

- Chauffer l'*eau* et lorsqu'elle est tiède, ajouter la *poudre de lait de coco*.
- Ajouter ensuite les épices et chauffer plus pour délayer.

4. Service

Enfiler les lamelles de poulet sur les bâtons de brochette. Verser la sauce satay dans une soucoupe soit séparément soit dans l'assiette avec le poulet. Servir avec du riz basmati.

© Philippe Noth, pnoth@worldcom.ch, www.noth.ch

Fondue bourguignonne et sauces (pour les nuls)

(pour 3 personnes)

1. Présentation

Repas convivial idéal pour une soirée entre amis car il demande peu de préparation. Il vaut la peine de faire les sauces soi-même car celles en vente dans les grandes surfaces sont infiniment moins bonnes.

2. Ingrédients

Filet de boeuf coupé en cubes	900 g (max.)
Oeuf	1
Vinaigre	1 c. soupe
Sel	2-3 pincées
Poivre	
Moutarde	1 c. soupe
Jus de citron	1 c. thé
Huile de tournesol	
Ail	4 gousses
Ketchup	3-4 c. soupe
Cognac	1-2 c. soupe
Curry	1 c. soupe
Graisse de coco (pour faire griller)	

3. Préparation

3.1. Mayonnaise

- Casser l'*oeuf* (préalablement sorti du frigo) dans un bol.
- Ajouter le *vinaigre*, le *sel*, un peu de *poivre*, la *moutarde*, le *jus de citron*
- Mélanger et battre avec un fouet électrique. Tout en battant, verser l'*huile de tournesol* jusqu'à obtenir la densité souhaitée pour une mayonnaise. Il en faut beaucoup!
- Mettre au frais

3.2. Sauce à l'ail

Prendre 1/3 de la mayonnaise et simplement y ajouter les gousses d'ail écrasées, puis mélanger. Goûter s'il faut ajouter encore de l'ail, tout en sachant que le goût devient plus prononcé lorsque la sauce a reposé au frais.

3.3. Sauce cocktail

Prendre 1/3 de la mayonnaise et y ajouter le *ketchup* et le *cognac*. Là aussi, goûter s'il faut augmenter les doses indiquées ici.

3.4. Sauce curry

Prendre 1/3 de la mayonnaise et simplement y ajouter la poudre de curry, puis mélanger.

4. Service

Il faut un réchaud et un caquelon. On fait fondre la *graisse de coco* dans ce dernier. Un caquelon en fonte et une chaleur élevée font que la viande grille mieux. A partir de 4 personnes, il est préférable d'avoir un second caquelon. Avoir trop de morceaux de viande dans la même huile diminue la chaleur de l'huile et augmente aussi les risques de débordement (l'huile mousse).

Essuyer les morceaux de viande avec du papier ménage avant de les servir. Il semblerait qu'il y a moins d'éclaboussures d'huile ensuite.

En accompagnement: des chips, du riz, etc...

© Philippe Noth, pnoth@worldcom.ch, www.noth.ch

Fondue fribourgeoise moitié-moitié (pour les nuls)

(pour 3 personnes)

1. Présentation

La fondue est sans doute la recette la plus typique de ma région d'origine. Pourtant, jusqu'à récemment, je n'avais jamais essayé d'en préparer une moi-même. Je devais être un des rares Fribourgeois à ignorer l'art de la préparation de la fondue. Il faut dire qu'il y a toujours un petit risque que cela ne "prenne" pas et ce côté aléatoire ne me plaît guère, surtout en présence d'invités. Expérience faite, les ratés sont extrêmement rares si on dispose d'une bonne préparation de fromage et si on mélange bien lorsque l'on intègre le fromage au vin.

Que ceux qui ne trouvent pas de mélange à fondue ne désespèrent pas! Ce mélange n'a rien d'une formule magique et on peut très bien acheter les fromages soi-même (gruyère et vacherin, d'où le nom "moitié-moitié") et y ajouter de la maïzena. Je crois que c'est tout ce qu'il y a dans ces fameux mélanges.

Une autre possibilité est d'acheter dans les grandes surfaces des préparations toutes faites. Les puristes de la fondue sont certainement choqués à cette idée, et j'étais d'accord avec eux, jusqu'à ce qu'un test récent d'une émission TV rèvèle que le résultat final était indépendant de l'origine du fromage. Qu'il provienne d'un supermarché ou d'une petite fromagerie de village, le mélange était jugé de la même manière par les testeurs, des gastronomes et des connaisseurs de la fondue.

2. Ingrédients

Mélange à fondue (Pittet Pérolles, Fribourg ou Laiterie, Marly)	450-600 g
Vin blanc	2-2.5 dl
Ail	1 gousse
Pain ou patates	

3. Préparation

- Si on veut déguster la fondue avec des patates au lieu ou en plus du pain, les cuire dans une casserole.
- Frotter le fond du caquelon avec les 2 moitiés de la gousse d'*ail*. Un caquelon est une sorte de casserole destinée à la fondue.
- Verser la totalité du *vin* et faire chauffer à feu moyen.
- Dès que le vin commence à chauffer, mettre le fromage.
- Brasser sans discontinuer.
- Servir lorsque le fromage a complètement fondu, avec la consistance du miel. Si le fromage est trop épais, rajouter du vin.

4. Service

Allumer un réchaud, règler la flamme à une température pas trop élevée (le fromage ne doit pas faire des bulles) et déguster en plantant un bout de pain ou de pomme de terre au bout de sa fourchette et en la plongeant dans le fromage.

© Philippe Noth, pnoth@worldcom.ch, www.noth.ch

Goma-ae (pour les nuls)

(pour 2 personnes)

1. Présentation

Découvert dans un petit restaurant Japonais de Vancouver, ce plat est une entrée légère et élégante. On peut trouver des recettes sur Internet mais très peu - voire aucune - qui la réalise comme dans ce restaurant: avec une sauce au beurre de cacahouète.
Pour les épinards, on peut logiquement penser que des épinards frais seront meilleurs. Mais après avoir essayé des épinards en branche surgelés, à mon avis il n'y a pas assez de différence pour justifier le surcroît de travail avec des feuilles d'épinards frais. Sans compter que une fois triées, lavées et cuites, les feuilles ne donnent plus qu'une quantité minime d'épinards.

2. Ingrédients

Graines de sésame	3 c. soupe
Epinards en branche surgelés (ou une quantité équivalente d'épinards frais)	250 g
Beurre de cacahouète	3 c. soupe
Huile de sésame	env. 3 c. soupe
Sucre	1 c. soupe
Sauce soja	1 c. soupe
Eau	

3. Préparation

3.1. Graines de sésame

Faire brunir les graines de sésame dans une petite casserole et mettre de côté.

3.2. Sauce

- Dans un mixer, mettre le *sucre*, l'*huile de sésame*, la *sauce soja*, le *beurre de cacahouète* et un peu d'*eau* (quelques cuillères à soupe). Mélanger.
- Si nécessaire, rajouter encore de l'eau pour rendre la sauce moins épaisse.

3.3. Epinards

- Avec des *épinards surgelés*: simplement réchauffer au micro-ondes.
- Si au contraire on a choisi des épinards frais: trier les feuilles, les laver, les plonger dans de l'eau bouillante pendant quelques minutes. Puis les essorer.

4. Service

Disposer les épinards sur une assiette (je ne dis pas comment car je n'ai pas encore trouvé la meilleure façon de les présenter). Napper de sauce cacahouète et saupoudrer avec les graines de sésame. Ce plat est considéré comme une salade. Il se mange froid ou tiède.

© Philippe Noth, pnoth@worldcom.ch, www.noth.ch

Lab kai (lab gai) (pour les nuls)

(pour 2 personnes)

1. Présentation

Le lab kai est une salade de poulet thaïlandaise. J'ai découvert ce plat au restaurant Ruen Thaï d'Ostermundigen, près de Berne, où il est proposé sous le nom de "lab gai". Je l'ai tellement adoré que ça m'a motivé pour vouloir apprendre à le faire moi-même. Cette salade peut-être très épicée.

2. Ingrédients

Riz, p.ex. basmati	2 c. soupe
Poulet	250 g
Nuoc man (soupe de poisson)	3 c. soupe
Jus de citron	3 c. soupe
Citronnelle	3 brins
Piment	4
Oignon rouge	2
Feuilles de menthe	10 g
Feuilles de coriandre	20 g
Huile ou graisse de coco (très peu)	

3. Préparation

3.1. Assaisonnement

Dans un récipient à salade, mettre le *nuoc man* et le *jus de citron* mélangés.

3.2. Autres ingrédients

- Le *riz* sert à donner un peu de croustillant. Le griller brièvement dans une poêle puis le broyer en grains encore plus petits. Mettre de côté.
- Séparer les *feuilles de menthe* de leurs branches, mettre de côté
- Séparer les *feuilles de coriandre* de leurs branches, mettre de côté.
- Couper des lamelles d'*oignon rouge*, mettre de côté.
- Couper fin la *citronnelle*, mettre de côté.
- Couper les *piments* en petits morceaux, mettre de côté.

3.3. Poulet

- Hacher le *poulet* en très petits morceaux.
- Le faire cuire dans une poêle ou un wok jusqu'à ce que les morceaux deviennent blancs.
- Déposer les morceaux de poulet dans le saladier. Bien mélanger au jus de citron et au nuoc man.

4. Service

Ajouter dans le saladier tous les autres ingrédiants sauf les grains de riz. Mélanger et déverser le trop plein d'assaisonnement (explication ci-dessous). Ajouter les bouts de riz, mélanger encore et servir.

Il vaut mieux servir cette salade tiède. Si le poulet est redevenu froid, passer le saladier dans le micro-ondes quelques secondes. Ma première expérience m'a appris que servir la salade baignant dans le jus de citron et le nuoc man la rendait vraiment trop forte (il y a à la fois le goût brûlant des piments et celui acide du citron). Pour que je puisse la manger sans pleurer j'ai donc mis de côté l'assaisonnement une fois que le poulet en était bien imprégné.

© Philippe Noth, pnoth@worldcom.ch, www.noth.ch

Mousse au chocolat (pour les nuls)

(pour 4 personnes)

1. Présentation

Tout le monde connaît la mousse au chocolat. Après avoir été plusieurs fois déçu dans des restaurants par le prix et le goût (trop épaisse, trop sucrée) de leurs mousses, je me suis décidé à demander à ma chère maman comment réaliser moi-même ce dessert. Notez qu'il faut préparer plusieurs heures à l'avance.

2. Ingrédients

Chocolat noir (p.ex. marque Cailler Crémant)	100g (1 tablette)
Lait	½ dl
Oeufs	2
Sucre	1 c. soupe
Sel (éventuellement)	1 pincée
Crème (entière)	1½ dl

3. Préparation

- Casser le *chocolat* en morceaux dans un récipient et ajouter le *lait*. Faire fondre le tout, p.ex. 2-3 minutes au micro-ondes. Laisser ensuite refroidir un peu.
- Prendre les *œufs* et séparer les blancs des jaunes. Les jaunes ne seront pas utilisés. Battre les blancs en neige avec un fouet électrique (ou manuel si vous n'avez pas les moyens). Il paraîtrait qu'ajouter une pincée de *sel* rend l'opération plus facile. Je suis sceptique, mais à vous de voir.
- Ajouter le *sucre* aux blancs en brassant délicatement (car les blancs battus sont fragiles).
- Battre la *crème* jusqu'à ce qu'elle devienne épaisse.
- Intégrer délicatement le chocolat fondu à la crème, ou inversément.
- Intégrer délicatement le tout aux blancs d'œufs battus. Eh oui, ce n'est pas une recette pour les brutes!
- Mettre au réfrigérateur.

4. Service

Laisser au réfrigérateur plusieurs heures avant de servir telle quelle ou avec crème, fruits…

© Philippe Noth, pnoth@worldcom.ch, www.noth.ch

Pebre Chilien (pour les nuls)

(comme entrée, pour 4 personnes)

1. Présentation

Le pebre est un de mes meilleurs souvenirs culinaires du Chili. Pourtant ça n'est qu'une simple sauce servie avant le repas dans les restaurants à travers le Chili. On la mange généralement avec du pain, mais il m'est arrivé d'en avoir avec des galettes appelées "sopaipillas".
Note: cette recette a encore besoin de règlages en ce qui concerne les quantités de piment, d'oignon et d'ail. Même au Chili on trouve la sauce plus ou moins piquante selon les endroits.

2. Ingrédients

Tomates 4
Oignon 1
Piments rouges 3
Coriandre ..... 1 boîte (env. 15g)
Ail..... 3 gousses
Citron 1
Pain frais

3. Préparation

- Couper les *tomates* en quartiers, enlever les pépins de la pulpe, mettre dans un hachoir électrique.
- Couper l'*oignon* en morceaux, mettre dans le hachoir électrique.
- Hacher oignon et tomates pas trop fin quand même. Mettre dans un saladier.
- Hacher les *piments rouges* en très petits morceaux et ajouter au contenu du saladier.
- Laver les feuilles de *coriandre* et hacher très fin. Ajouter au contenu du saladier.
- Ecraser les gousses d'*ail*, ajouter.
- Presser le jus du *citron* (à travers une passoire pour garder les pépins) dans le saladier.
- Bien mélanger le tout. Mettre au frigo.

4. Service

Servir avec le meilleur pain frais possible (baguette, ballons, …). La sauce se prend avec la pointe d'un couteau et se déguste sur un bout de pain.

© Philippe Noth, pnoth@worldcom.ch, www.noth.ch

Porc aigre-doux (pour les nuls)

(pour 2 personnes)

1. Présentation

Le fameux porc aigre-doux. dans une version à la hauteur des meilleurs restaurants asiatiques!

2. Ingrédients

Farine	120 g
Maïzena	4+2 c. soupe
Poudre à lever	1½ c. soupe
Sel	1+1 pincées
Huile (pour préparation à froid, p.ex. tournesol)	1 c. soupe
Eau	env. 2 dl
Filet de porc	225 g
Sucre brun en poudre	120 g
Vinaigre	½ tasse
Ail	1 gousse
Racine de gingembre	1 c. thé (rapée)
Ananas	4 tranches
Jus d'ananas	6 c. soupe*
Ketchup	6 c. soupe*
Oignon	1
Huile (pour frire)	

*Note: 24 c. soupe = env. ¼ l

3. Préparation

3.1. Préliminaires

- Couper le *filet de porc* en dés de 1 à 2 cm, couper les *tranches d'ananas* en morceaux.
- Couper l'*oignon* en tranches. Ecraser la *gousse d'ail*.
- Râper la *racine de gingembre* pour obtenir une quantité égale à une c. thé.

3.2. Viande

- Pour la pâte: dans un bol, mettre à travers une passoire la *farine*, 4 c. soupe de *maïzena*, 1 pincée de *sel* et la *poudre à lever*. Faire un petit cratère et y verser l'*huile* (tournesol). Ajouter en mélangeant avec une quantité d'*eau* telle que la pâte devienne épaisse et lisse.
- Cuire la viande: chauffer dans un wok une quantité d'*huile* (friture) suffisante. Plonger un à un les cubes de viande dans la pâte et les mettre das le wok. Lorsqu'ils sont frits, les sortir et les laisser sécher sur du papier cuisine. A la place du wok, on peut aussi utiliser la friteuse.
- Cuire ananas et oignons: sortir l'huile du wok en n'y laissant qu'un petit reste. Griller en remuant les morceaux d'ananas et les tranches d'oignon pendant 1 à 2 minutes. Les sortir et conserver au chaud.

3.3. Sauce

- Mélanger dans un bol 2c. soupe de *maïzena*, le *sucre brun*, une pincée de *sel*, le *vinaigre*, l'*ail*, le *gingembre*, le *jus d'ananas*, le *ketchup*. Verser dans le wok et cuire lentement en remuant jusqu'à ce que la sauce devienne épaisse. Puis cuire 1 à 2 minutes à feu doux, pour qu'elle devienne claire. Remarque: cette sauce peut facilement être faite en grande quantités à l'avance puis être conservée au congélateur. Je l'utilise aussi avec une recette de scampis grillés, avec les won-ton (wonton.doc), des beignets de crevettes, etc…
- Ajouter la viande, l'ananas et les oignons pour les imprégner de sauce. Chauffer 1 à 2 minutes et servir.

4. Service

Mettre viande, ananas et lamelles d'oignon sur un même plat et servir avec du riz basmati ou cantonais.

© Philippe Noth, pnoth@worldcom.ch, www.noth.ch

Poulet frit sauce citron (pour les nuls)

(pour 4 personnes)

1. Présentation

Recette chinoise, genre aigre-doux mais au citron. J'ai dû quadrupler les proportions de la sauce de la recette originale car sinon il ne restait rien autour des morceaux de poulet! Recette très facile: il faut peu d'ingrédients et aucun réellement exotique (on peut oublier les châtaignes d'eau). Pour le jus de citron, si je n'ai pas de citron, j'utilise personnellement ces concentrés qui se conservent pendant des mois.

2. Ingrédients

Emincé ou filets de poulet	500 g
Poivron vert	1 pièce
Poivron rouge	1 pièce
Châtaignes d'eau (facultatif)	100 g
Jaune d'oeuf	1
Xérès ou vin de riz	1 c. soupe
Maïzena	1+2 c. soupe
Sel	½ c. café
Poivre	1 pincée
Sauce soja	½ c. soupe
Jus de citron	16 c. soupe
Bouillon de volaille	24 c. soupe
Sucre	12 c. soupe
Huile de sésame	4 c. soupe
Huile ou graisse de coco (pour frire)	

*Note: 24 c. soupe = env. ¼ l

3. Préparation

3.1. Marinade

Couper le *poulet* en petits morceaux. Mélanger le *jaune d'œuf*, le *vin de riz ou xérès*, la *sauce soja*, 1c. soupe de *maïzena*, le *sel*, le *poivre* et une c. soupe d'eau. Ajouter le poulet, mélanger et laisser mariner pendant 10 min.

3.2. Légumes

- Couper des petits carrés dans le *poivron rouge* et le *poivron vert*.
- Si on en a trouvé, couper les *châtaignes d'eau* en fines lamelles.
- Faire sauter les morceaux de poivron et les châtaignes à feu doux dans un wok (ou un poêle) avec une c. soupe d'huile.

3.3. Viande

- Faire chauffer l'*huile* dans le wok à 180°. Y faire dorer les lamelles de poulet.

3.4. Sauce

- Mettre dans un mixer le *jus de citron*, le *bouillon*, le *sucre*, 2 c. soupe de *maïzena*, l'*huile de sésame*. Bien mélanger.
- Verser dans un wok avec une c. soupe d'huile ou faire épaissir dans une casserole.

4. Service

Mettre viande, poivrons, châtaignes et sauce sur un même plat et servir avec du riz basmati ou cantonais.

© Philippe Noth, pnoth@worldcom.ch, www.noth.ch

Poulet aux noix de cajou (pour les nuls)

(pour 2 personnes)

1. Présentation

Recette très simple, une des rares recettes chinoises que je connaisse sans sauce. Pas besoin d'ingrédients compliqués. J'accompagne le poulet avec du riz basmati ou du riz cantonais.

2. Ingrédients

Emincé ou filets de poulet	250 g
Noix de cajou, amandes sans peau	à volonté (p.ex. 1 tasse)
Oignon vert (ou à défaut, poireau vinaigrette)	1 pièce
Maïzena (fécule)	½ c. café
Sel	¼ c. café
Poivre	1 pincée
Sauce soja	1 c. soupe
Sucre	¼ c. café
Huile	1 c. soupe
Huile ou graisse de coco (pour frire)	

3. Préparation

3.1. Marinade

Couper le *poulet* en petits morceaux. Mélanger la *maïzena*, le *sel*, le *poivre*, la *sauce soja*, le *sucre*, l'*huile*. Ajouter le poulet, mélanger et laisser mariner pendant 20 min.

3.2. Légumes

- Couper l'*oignon vert* ou le *poireau* en fines lamelles.
- Faire dorer les *amandes* (ou *noix de cajou*) à feu doux dans un wok ou un poêle avec un peu d'huile. Les retirer et mettre de côté.

3.3. Viande

- Faire chauffer l'*huile* dans le wok à 180°. Y faire dorer les lamelles de poulet. A la fin, faire chauffer brièvement les lamelles d'oignon.

4. Service

Mettre viande, amandes et lamelles d'oignon sur un même plat et servir avec du riz basmati ou cantonais.

© Philippe Noth, pnoth@worldcom.ch, www.noth.ch

Roulades aux asperges (pour les nuls)

(pour 12 pièces, 2 personnes)

1. Présentation

Cette recette est une invention de ma part, un bâtard des roulades aux épinards (cf. roulepin.doc) et des feuilletés aux asperges (cf. fasperge.doc). Elle présente la même simplicité que les roulades et évite le problème des feuilletés qui s'affaissent. Quant à la sauce, j'ai désormais un truc pour éviter les grumeaux: passer le tout au mixer!

Par rapport à la recette des feuilletés, j'ai supprimé le sel, pas nécessaire à mon avis.

2. Ingrédients

Asperges	2 petites boîtes
Oeuf	2
Eau chaude	env. 1 dl
Cube de bouillon de légumes	1/2
Poivre	4 pincées
Crème de Gruyère	2 dl
Maïzena	env. 2 c. café
Pâte feuilletée	p.ex. 1 rouleau Leisi

3. Préparation

3.1. Préliminaires

- Casser les 2 *oeufs* et n'en conserver que le jaune dans un bol ou un verre.
- Couper le rectangle de *pâte feuilletée* en 2x6 petits rectangles.
- Mettre du papier cuisson sur la plaque du four (pas nécessaire d'en acheter spécialement, car on trouve ce papier avec la pâte feuilletée de la Migros).

3.2. Asperges

- Chauffer les *asperges* dans leur jus.
- Une fois prêtes, sortir les asperges. Laisser le jus dans la casserole.

3.3. Confection

- Sur une planche de cuisine, disposer un des rectangles de pâte (ou deux l'un à-côté de l'autre si la planche est suffisamment grande).
- Déposer 4-5 asperges (avec 4 on arrive à utiliser les 2 boîtes pour les 12 rectangles).
- Rouler de haut en bas.
- Déposer les rouleaux sur le papier cuisson de la plaque. Il vaut mieux mettre l'endroit où se ferme la roulade en-dessous, car sinon à la cuisson les roulades pourraient s'ouvrir.
- Badigeonner les roulades avec le jaune d'oeuf.

3.4. Cuisson

- Préchauffer le four à 150°. Y faire cuire les roulades. Apparemment le résultat est meilleur si l'on fait cuire assez longtemps à température moyenne, p.ex. 150°, qu'en 10 minutes à 200-250°.

3.5. Sauce

- Cuire le jus, couvercle mis, pendant 3-4 minutes.
- Ajouter le *cube de bouillon de légumes* avec 1 dl d'*eau chaude* et laisser cuire.
- Ajouter 4 pincées de *poivre*, ajouter 2 dl de *crème de Gruyère*.
- Laisser cuire à feu moyen et ajouter la *maïzena*. Pour éviter les grumeaux, je transvase le tout dans un mixer puis je reprends la cuisson. Mais si vous êtes expert dans l'art de faire de bonnes sauces sans grumeaux, ça n'est pas nécessaire.

4. Service

Servir nappé de sauce.

© Philippe Noth, pnoth@worldcom.ch, www.noth.ch

Roulades aux épinards (pour les nuls)

(pour 16 pièces, soit 2 personnes)

1. Présentation

Recette vraiment simple et vite réalisée. Peu d'ingrédients, peu de travail. Les roulades peuvent aussi se manger froides.

2. Ingrédients

Pâte feuilletée déjà abaissée (rectangulaire, p.ex. Leisi ou Jowa Migros)	1 rouleau (320 g)
Epinards surgelés en portion (à la crème ou pas)	250 g
Jambon cru ou jambon de parme (ou rebibes, ça ne change quasiment rien et ça permet d'économiser)	16 tranches (env. 150 g)
Jaune d'oeuf	1

3. Préparation

3.1. Préliminaires

- Casser l'*œuf* et n'en conserver que le jaune dans un bol ou un verre.
- Décongeler les *épinards* au micro-ondes.
- Couper le rectangle de *pâte feuilletée* en 2x8 petits rectangles. On peut aussi préférer des roulades plus larges et donc couper 2x7 ou même 2x6 rectangles.
- Mettre du papier cuisson sur la plaque du four (pas nécessaire d'en acheter spécialement, car on trouve ce papier avec la pâte feuilletée de la Migros).

3.2. Confection

- Sur une planche de cuisine, disposer un des rectangles de pâte (ou deux l'un à-côté de l'autre si la planche est suffisamment grande).
- Déposer une tranche de jambon cru longitudinalement au rectangle de pâte. Faire dépasser du rectangle est une excellente idée car le jambon y sera croustillant. Selon la quantité de jambon qui reste, on peut très bien utiliser une demi-tranche.
- Déposer une cuillèrée à soupe d'épinards sur le haut du rectangle de pâte, et l'étaler sur la moitié supérieure. Si on évite de déposer des épinards en bas du rectangle, c'est parce que lorsque l'on roulera le tout (de haut en bas), les épinards vont s'y répandre.
- Rouler de haut en bas sans trop appuyer. Ne pas faire sortir trop d'épinards sur les côtés et encore moins sur le dessous de la roulade.
- Déposer les rouleaux sur le papier cuisson de la plaque. Il vaut mieux mettre l'endroit où se ferme la roulade en-dessous, car sinon à la cuisson les roulades pourraient s'ouvrir.
- Badigeonner les roulades, y compris le jambon qui dépasse, avec le jaune d'oeuf.

3.3. Cuisson

- Préchauffer le four à 150°. Y faire cuire les roulades. Apparemment le résultat est meilleur si l'on fait cuire assez longtemps à température moyenne, p.ex. 150°, qu'en 10 minutes à 200-250°.

4. Service

Aucun accompagnement nécessaire. Les roulades comprennent déjà viande et légumes. Une salade serait un bon choix.

© Philippe Noth, pnoth@worldcom.ch, www.noth.ch

Toasts aux crevettes (pour les nuls)

(pour 24 pièces)

1. Présentation

Tout comme les wontons, les toasts aux crevettes font partie des entrées délicieuses qu'on peut trouver dans les restaurants chinois ou thaï. La différence avec la recette des wontons, c'est que là c'est malheureusement nettement meilleur au restaurant (à mon avis)! Les secrets des cuisiniers n'ont pas encore été découverts. Cette page subira des adaptations en fonction de mes prochaines expériences. Je pense essayer quelques variations trouvées sur Internet. Remarque sur la quantité: c'est une nourriture plutôt bourrative, après 5-6 pièces j'en avais assez. Ne faites pas l'erreur comme moi d'en préparer 24 juste pour soi.

2. Ingrédients

Crevettes roses décortiquées	300g
Lard (tranche ou petits cubes)	1 tranche ou env. 20g de cubes
Blancs d'oeufs	2
Céleri (ou marrons d'eau, si vous en trouvez)	¼ tasse
Pain toast ou baguette	12 tranches
Oignons verts	2 c. soupe
Gingembre	2 c. café
Maïzena	2 c. soupe
Vin blanc	1 c. soupe
Sel	½ c. café
Huile de sésame	½ c. café
Graines de sésame	
Huile (pour frire)	

3. Préparation

3.1. Préliminaires

- Faire rassir le *pain* (ou prendre du pain qui l'est déjà). Pour cela, on peut mettre les tranches de pain au four quelques minutes. Le pain rassis absorbera moins d'huile lors de la friture.
- Hacher les *oignons verts* (le mieux pour tous ces "hachages" c'est un hachoir éléctrique). Raper un peu de *gingembre* (ou en raper 3 kg si vous êtes en manque d'aphrodisiaque).
- Tremper les *crevettes* 5 minutes dans de l'eau salée. Rincer et égoutter. Hacher fin.
- Hacher fin le *lard*, le *céleri* ou les *marrons d'eau* et ajouter aux crevettes.
- Battres les *blancs d'oeuf* jusqu'à avoir de la mousse.

3.2. Mélange des ingrédients

- Mélanger dans un grand récipient ou un appareil de cuisine pour malaxer les oignons verts, le gingembre, la *maïzena*, le *vin*, le *sel*, l'*huile de sésame*.
- Ajouter crevettes, lard, céleri (ou marrons d'eau). Incorporer le blanc d'oeuf.
- Bien mélanger. On obtient une matière assez semblable à la farce des wontons, mais en plus gluant et humide.

3.3. Confection des toasts

- Avec un couteau, tartiner le mélange sur les toasts. En mettre une couche assez épaisse (½ à 1 cm) mais bien appuyer sur les bords du toast. Cela fait une sorte de pyramide. Passer la pointe du couteau sous l'eau froide empêche la pâte de coller.
- Couper les toasts en 2 triangles.
- Les retourner dans une assiette remplie des graines de sésame.
- Frire les toasts dans un wok rempli d'*huile* ou dans une friteuse. D'après mes expérimentations poussées, le résultat est meilleur à une température pas trop éléveé. A 190°, l'intérieur n'a pas le temps d'être pris dans l'huile. Je conseille 150°. Retourner les toasts à l'envers dans la friteuse pour "fixer" les graines de sésame. Egoutter, essuyer.

4. Service

Ces toasts se servent comme entrée. Mais rien n'empêche d'en manger plus, avec du riz p.ex.

© Philippe Noth, pnoth@worldcom.ch, www.noth.ch

Wontons (raviolis frits) (pour les nuls)

(pour 40-50 pièces)

1. Présentation

Ces wontons sont évidemment d'origine chinoise (on voit aussi l'orthographe wantan ou won-ton). C'est une recette que j'apprécie beaucoup car le prix de ces raviolis dans les restaurants est exorbitant (généralement min. SFr. 10.- pour 5-6 raviolis). On peut en faire des centaines pour pas cher et les surgeler. La réussite de cette recette dépend beaucoup de la pâte, essayez de trouver une pâte à wonton dont vous appréciez le goût. Celle que j'achète consiste en un paquet d'env. 40-50 feuilles carrées surgelées.
On peut manger ces raviolis avec différentes sauces piquantes ou aigre-douces. Choisissez votre sauce préférée, éventuellement dans le commerce si vous en connaissez une bonne. Pour ma part, je les mange avec la sauce aigre-douce de la recette du porc aigre-doux. Très bonne sauce, et qui peut elle aussi se conserver au congélateur.

2. Ingrédients

Porc maigre (filet)	400 g
Crevettes roses décortiquées	100g
Pâte à wonton (de préférence marque *Petit Bouddha*)	1 paquet
Sel	2 c. café
Poivre	2 pincées
Sauce soja	2 c. soupe
Huile (pour frire)	

3. Préparation

3.1. Pâte

Décongeler un peu à l'avance, à température ambiante. Je connais quelqu'un qui le fait dans un linge humide pour que les feuilles ne déssèchent pas. C'est une bonne idée. Si l'on est pressé, décongeler au micro-ondes est possible mais il faut faire très attention à la durée car lorsque la pâte a sèché, elle devient cassante et on ne peut plus confectionner les raviolis.

3.2. Farce

- Hacher le *porc* et les *crevettes*, mettre le tout dans un gros récipient.
- Ajouter la *sauce soja*, le *sel*, le *poivre*. Bien mélanger. Normalement je le fais avec les mains, ça donne plus de goût :-)

3.3. Confection des raviolis

- Disposer une feuille de pâte sur une planche et déposer au centre une cuillère à café de farce.
- Avec un pinceau et de l'eau, humidifier les 4 bords.
- Replier les 4 angles vers le centre pour fermer le ravioli.
- Les raviolis peuvent être conservés au congélateur. Pour consommer, il suffit de les plonger dans un wok rempli d'*huile* ou dans une friteuse pendant env. 2 minutes à température maximale.

3.4. Sauce

Cf. recette porc aigre-doux (p_aigre.doc)

4. Service

Servir avec du riz basmati ou cantonais et la sauce aigre-douce (ou une autre de votre choix) à part.

© Philippe Noth, pnoth@worldcom.ch, www.noth.ch