

Fondue chinoise « royale » facile façon Stéphan

Pour changer des fondues savoyardes, bourguignonnes ou bressannes en voici une qui mêle **terre** (type bœuf), **mer** (type saumon) et **air** (type poulet). Je l'accompagne de mayonnaises faites maison aux accents asiatiques et de quelques sauces plus particulières. Les amateurs diront qu'il faut ajouter du sang de bœuf et toute une série de mets bizarres. Je zappe ces produits introuvables chez moi et je l'adapte à nos papilles bugistes en proposant un grand choix d'aliments (d'où le « royale ») mais avec un bouillon simple (d'où le « facile »).

J'ai choisi de la faire très garnie avec 9 viandes et poissons, 7 sauces et une douzaine de légumes. C'est beaucoup mais nous étions nombreux et je voulais tester un peu tout. Du coup, il y a eu beaucoup de temps de préparation (une grosse demi-journée)... et on a pu en manger pendant 3 jours hihhi !!!

MAIS, on peut la réaliser très simplement avec seulement 3 viandes/poissons (1 de terre, 1 de mer et 1 d'air), 2 ou 3 sauces et 3 ou 4 légumes...

→ Donc beaucoup plus rapide mais en étant tout aussi bonne !

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- * prévoir 150 à 200g de viande, poisson et crustacé par personne (soit ici de 600 à 800g) : poulet, dinde et/ou canard ; bœuf, veau et/ou porc ; saumon frais, encornet et/ou crevette... + diots de Savoie
- * prévoir 100 à 150g de légume par personne (soit 400 à 600g de produits prêts à consommer) : carotte, chou chinois (Shanghai pak choï), brocoli, bambou, courgette, champignon (de Paris) citronné, haricot gourmand, haricot vert, poireau, pousse de soja ou d'épinard, cœur de palmier
- * 1 gros oignon
- * 1 gousse d'ail
- * 2,5L d'eau
- * 1 bouillon-cube
- * des assaisonnements (1 cm de gingembre frais pelé, une dizaine de grains de coriandre, 2 cuillères à soupe de sauce soja, 1 piment, 2 clous de girofle)
- * 1 branche de thym, 3 feuilles de laurier
- * 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- * du riz basmati en accompagnement (maxi 40g par personne)
- * assortiment de mayonnaise faite maison (nature, gingembre, sésame-coriandre, piment-curcuma, combava-citronnelle) et de sauce asiatique (soja-cacahuète, huitre)
- * des baguettes (pour les « doués » !) et des bols asiatiques



Préparation :

→ Préparer l'assortiment de mayonnaises et de sauces asiatiques. Bien conserver au frais.

→ Laver et détailler les légumes en fines lamelles, rondelles ou en petits bouquets :

- * cœur de palmier : les égoutter et les tronçonner (1cm)
- * bambou : les égoutter et les couper en lamelle
- * chou chinois et poireau : laver et tronçonner (1cm)
- * haricots verts : laver, équeuter et tronçonner (1cm)
- * chou brocolis : laver et détailler en petits bouquets
- * pousse d'épinard : laver et ôter la tige principale
- * carotte : peler ; couper-les en fines rondelles une partie ; râpée l'autre partie
- * champignon : au dernier moment, laver et couper en lamelles de quelques millimètres puis citronner les champignons pour qu'ils ne noircissent pas
- * courgette : laver et couper en lamelles de quelques millimètres
- * pousse de soja haricot mungo : laver et égoutter
- * oignon : peler et émincer grossièrement
- * ail : peler et couper en 2

→ Découper la viande et les poissons en aiguillette, en dés ou en lamelle. Bien nettoyer les crevettes et enlever le filament noir du dos. Tout réserver au frais séparément.

→ Dans le wok, mettre un peu d'huile d'olive pour y faire revenir l'oignon et l'ail à feu doux.

Ajouter ensuite l'eau, la sauce soja, le bouillon-cube, les assaisonnements mis dans une boule à thé, le thym et le laurier.

Faire chauffer une dizaine de minutes à feu vif.

→ Faire cuire le riz.

→ Mettre tous les ingrédients séparément dans des petits bols ou dans un grand plat de service.

Accompagner le tout de riz, des mayonnaises et des sauces.

Servir tel que en gardant toujours le bouillon très chaud sur le réchaud.

Mettre les aliments dans les louches à fondue et faire cuire dans le bouillon (de quelques secondes à quelques minutes en fonction des aliments et des goûts de chacun).

On peut manger des légumes crus comme les pousses de soja, les carottes râpées, les cœurs de palmier...

En fin de repas, on peut servir une louche de ce bouillon devenu très parfumé dans un petit bol. Ceci serait très digeste avec quelques vermicelles cuits dedans.



Astuces :

Pour bien trancher finement tous les légumes afin qu'ils cuisent rapidement, j'utilise une mandoline.

J'aime beaucoup proposer diverses viandes et poissons/crustacés Il faudra que je teste avec : des fines tranches de lard, du poulet jaune, des noix de St Jacques, de la lotte, du thon, du cabillaud, des gambas...

Mais pour les diots c'est fait !!! Couper en fines lamelles c'est délicieux même si cela peut paraître incongru dans une fondue chinoise !!

J'achète les morceaux entiers que je détaille moi-même en morceaux : c'est beaucoup moins cher ! **Mais, quoi acheter ?**

* Pour le poulet ou la dinde, je prends le filet. Pour le canard, les aiguillettes peuvent être très sympa, sinon, j'achète un magret dont j'enlève le gras.

* Pour le bœuf, le steak est parfait ; le filet mignon pour le porc et une escalope pour le veau. Les morceaux de calamars cuisent parfaitement et les crevettes s'ouvrent à la cuisson.

Il faut avoir un wok électrique avec des louches à fondue chinoise. Attention à prendre celles qui ont un petit bout qui coulissent en fonction de la hauteur du bouillon.

Pourtant, beaucoup d'aliments flottent... C'est donc une chasse aux légumes assez rigolote pour récupérer les siens !!



Je prépare toujours 2 fondues chinoises dans 2 wok différents. Dans cette 2^{ème} fondue, j'enlève tout ce qui pourrait poser des problèmes digestifs ou gêner les enfants ou gens avec des soucis digestifs : échalote au lieu de l'oignon, ni piment ni gingembre, pas de champignon, de poireau ou de chou ici. Je fais aussi un bouillon presque « nature » assaisonné avec juste le bouquet garni.

Le bouillon s'évapore rapidement donc ne pas hésiter à en faire un bon volume au départ.

Pour que les invités ne se perdent pas dans les aliments (surtout les sauces), ma nièce Roro me fait des étiquettes que je pose à côté de chaque plat.

S'il reste quelques morceaux d'aliments crus, je mets tout dans la gamelle avant d'éteindre ainsi j'ai mon repas cuit prêt pour le lendemain ! Il suffit d'égoutter...

Fondue vraiment appréciée par tous, qui ne laisse pas de mauvaises odeurs dans la maison et qui nous fait un peu voyager en dehors de la France...