

TRUCS ET ASTUCES: LA CUISINE ASIATIQUE EST SIMPLE COMME BONJOUR – MÊME POUR LES DÉBUTANTS. ET D'AUTANT PLUS SIMPLE SI VOUS SUIVEZ NOS TOURS DE MAIN.





Proportion riz-eau

1 volume de riz pour 1½ volume d'eau

Remarque: emballés en grandes quantités, les riz asiatiques sont souvent recouverts de farine d'amidon provenant du frottement des grains. C'est pourquoi il est nécessaire de rincer le riz dans une passoire sous l'eau courante froide, jusqu'à ce que l'eau soit claire. Bien égoutter le riz.



Cuisson du riz dans une casserole

Mettre le riz et l'eau dans une casserole, porter à ébullition, couvrir avec un couvercle hermétique, laisser gonfler env. 15 min sur la plaque éteinte, sans jamais soulever le couvercle. Démêler les grains à la fourchette.

Plaque à induction: cuire le riz à faible puissance.

Remarque: généralement on ne sale pas le riz asiatique.



Cuisson du riz dans le panier vapeur

Pour ce mode de cuisson, on met le riz à tremper pendant 1 h environ avant de le rincer. Choisir une casserole d'un diamètre légèrement supérieur à celui du panier en bambou ou utiliser un wok. Verser de l'eau dans la casserole sur env. 2 cm de haut, porter à ébullition. Tapisser le panier avec une gaze mouillée, étaler le riz dessus. Installer le panier dans la casserole, laisser cuire le riz à couvert env. 35 min sur feu doux. Rajouter de temps en temps un peu d'eau bouillante. Il doit toujours y en avoir env. 2 cm. Démêler les grains à la fourchette.



Préparation dans le cuiseur à riz

Répartir le riz dans le cuiseur à riz. Remplir d'eau de manière à en recouvrir le riz de l'épaisseur d'un doigt. Cuire le riz selon les indications du fabricant.

Suggestion: selon goût, ajouter au riz capsules de cardamome, curcuma, safran, badiane, cannelle, quelques noisettes de beurre et du sel (recette p. 244).

Préparation des nouilles de riz

Mettre les nouilles dans un saladier et les arroser d'eau bouillante, laisser reposer env. 10 min en remuant de temps en temps. Egoutter les nouilles, présenter.

Conseil: si les nouilles servent pour la suite de la recette, les rincer sous l'eau froide pour les empêcher de coller.

Remarque: faire tremper les vermicelles env. 5 min dans l'eau très chaude, égoutter.



Préparation des nouilles aux œufs

Mettre les nouilles dans l'eau bouillante non salée, laisser bouillonner env. 4 min sur feu doux, présenter ou utiliser pour la suite de la recette.



Préparation des feuilles de blé

Les feuilles de blé sèchent très vite. Sortir de l'emballage uniquement le nombre de feuilles nécessaires. Les étaler et les garnir sur un linge humide. Garder jusqu'à l'emploi sous un linge humide les rouleaux façonnés.



Préparation des feuilles de riz

Remplir un saladier d'eau très chaude. Au moment de les garnir, plonger les feuilles de riz l'une après l'autre env. 30 s dans l'eau, retirer, garnir sans attendre sur un linge humide, garder jusqu'à l'emploi sous un linge humide.





Faire sauter en remuant

1. Tous les ingrédients doivent être parés. Bien chauffer l'huile dans un wok ou dans une grande poêle. Ajouter les oignons et peu à peu les légumes, la viande ou le tofu, et faire sauter en remuant avec deux spatules.

Conseil: faire sauter d'abord les ingrédients nécessitant un temps de cuisson plus long (p. ex. carottes), ajouter plus tard les ingrédients ayant un temps de cuisson plus court (p. ex. épinards).



2. Pousser tous les ingrédients au bord. Selon la recette, ajouter liquide, épices et pâtes condimentaires, remuer, mélanger avec les ingrédients sautés, poursuivre doucement la cuisson.



Friture plate

1. Verser l'huile sur env. 3 cm de haut dans une cocotte, bien chauffer, baisser le feu.

Test de température: mettre un morceau de pain dans l'huile chaude. S'il remue doucement et s'entoure de petites bulles, c'est que l'huile est prête pour la friture plate.



2. Pour que l'huile ne refroidisse pas trop vite, procéder par portions. Retirer les ingrédients à l'aide de la Louche égouttoir, égoutter un peu. Etaler les ingrédients frits sur une grille couverte de papier absorbant, réserver au chaud en maintenant la porte du four entrouverte avec le manche d'une spatule en bois.

Blanchir

Plonger rapidement les légumes dans de l'eau non salée cuisant à gros bouillons, puis rafraîchir dans de l'eau glacée afin d'arrêter le processus de cuisson. Lorsqu'on blanchit plusieurs légumes successivement, toujours commencer par ceux qui ont le goût le plus neutre. Le blanchiment diminue le temps de cuisson et intensifie la couleur, en particulier celle des légumes verts.



Préparation des aubergines blanches

Laissées en attente après être épluchées, les aubergines blanches noircissent immédiatement.

Conseil: pour empêcher l'oxydation, mettre les aubergines un court instant dans de l'eau citronnée avant de les blanchir env. 1 min dans l'eau bouillante.



Suggestion cuisson vapeur

Les plats à cuire à la vapeur peuvent aussi se préparer au four à vapeur. Selon la recette, placer l'aliment dans un panier perforé ou non perforé. La cuisson démarre dès que la température de 90 à 100°C est atteinte.

Remarque: selon la recette, réduire un peu la quantité de liquide.



Cuisson à vapeur dans le panier en bambou

Un panier en bambou (Ø env. 22 cm) se compose de deux paniers et d'un couvercle. Verser de l'eau dans une casserole sur env. 2 cm de haut, porter à ébullition. Installer dans la casserole les paniers et leur contenu, cuire à couvert. Interchanger les paniers à mi-cuisson, terminer la cuisson.

Conseil: rajouter de temps en temps un peu d'eau bouillante. Il doit toujours y en avoir env. 2 cm.





Comment utiliser la citronnelle

Supprimer les feuilles extérieures, hacher finement la pulpe. Ou bien écraser la tige à l'aide d'un attendrisseur à viande ou d'une poêle, ajouter à la cuisson, retirer au moment de servir.



Comment utiliser les feuilles de limettier kaffir

Ciseler très finement les feuilles, parsemer au moment de servir et déguster avec le mets. Ou bien les écraser dans la main, ajouter à la cuisson et retirer au moment de servir.



Epépiner un piment

Faire rouler le piment entre les paumes des mains pour décoller graines et membranes à l'intérieur. Couper le pédoncule, extraire les graines en faisant rouler la gousse. Couper ensuite le piment en rouelles ou le hacher finement.



Tailler une papaye verte en julienne

Peler la papaye, tailler en julienne avec «l'éplucheur-déco» ou bien émincer la papaye à la mandoline, superposer plusieurs tranches et tailler dans la longueur en très fines lanières.

Couper le chou chinois en julienne

Couper les côtes en lanières biseautées jusqu'à la naissance de la feuille en tenant le couteau à plat. Tailler ensuite la feuille en julienne.



Légumes décoratifs

Des couteaux spéciaux (p.ex. Couteau zigzag) permettent de tailler les courges, poivrons, courgettes, carottes, etc. en tranches, en lanières ou en brunoise.



Détacher les graines d'une grenade

Couper la grenade en deux. Briser une moitié sous l'eau dans un bol rempli d'eau, détacher les graines. Les graines comestibles tombent au fond du bol, l'écorce et les membranes blanches amères flottent à la surface. Retirer les morceaux d'écorce et les membranes avec une passoire, égoutter les graines.



Idées de présentation pour la noix de coco

Présenter en accompagnement des plats piquants 1 paquet de noix de coco fraîche coupée en petits dés, ou bien tailler des lamelles et en parsemer les plats contenant du lait de coco.

Conseil: faire griller les lamelles (env. 10 min au four préchauffé à 140°C). Présenter comme amuse-bouche, garniture ou avec des desserts.

