

Un menu au wok – une salade chaude aux nouilles et à l'émincé de bœuf



Le wok a la cote! Les plats préparés au wok apportent une ambiance asiatique, sont souvent vite faits et, en tout cas chez moi, légers et sains! Voici une de mes recettes favorites du moment au filet de bœuf.

Mmmmh!

Le wok est une casserole à tout faire asiatique, qui ressemble plus à un saladier qu'à une poêle. Il joue un rôle clé dans la cuisine asiatique et il est utilisé de mille façons: pour rôtir, frire ou cuisiner, le wok peut tout faire.

Le mien, toutefois, est d'abord resté au fond d'un placard pendant des années, sans que je n'y trouve grande utilité. Fin octobre, j'ai été pour la première fois à Hongkong, sur un marché de street food, et, avec mon compagnon de voyage, nous sommes aussi allés dans de merveilleux restaurants chinois. En Suisse, nous connaissons plutôt la variante «bon marché», des plats relativement gras que nous achetons à midi au take-away du coin, et même les restaurants chinois ne sont pas vraiment au top du point de vue de la qualité. C'est pourquoi j'ai découvert avec grand plaisir la cuisine chinoise – elle est raffinée, variée, saine, fraîche et incroyablement savoureuse. J'en suis devenue une très grande fan et je vous proposerai donc une recette asiatique de temps à autres.

Au fait: le wok peut être remplacé par une poêle toute simple. Ces dernières sont toutefois souvent trop petites, il faut donc choisir une poêle assez grande ou s'acheter un wok. Cela en vaut vraiment la peine!

- 400 g de filet de bœuf, coupé en fines lanières
- 2 cs de miel
- 4 cs de sauce soja
- Quelques rondelles de piment frais, ou env. ½ cc de piment en poudre
- ½ cc de curcuma
- 4 cs d'huile d'arachide ou de sésame
- 1 cs de jus de citron vert
- Sel et poivre

- 250 g de nouilles asiatiques
- 2 carottes coupées en julienne
- 1 petite courgette, coupée en fines lanières
- ½ brocoli, en rosettes

- 50 g de pousses de bambou, trempées
- Un petit morceau de gingembre, haché
- 1 gousse d'ail, pressé
- Un peu d'huile d'arachide ou de sésame
- 1 bouquet de basilic thaï frais, ou de coriandre. Attention, pas tout le monde n'aime
- En saison, les oignons de printemps parfument à merveille ce plat, mais ils ne sont pas nécessaires.

1. Dissoudre le miel dans la sauce soja, puis ajouter l'huile, la poudre de piment, le curcuma et le jus de citron vert.
2. Assaisonner avec sel et poivre, bien mélanger.
3. Verser la marinade sur les lanières de filet de bœuf et laisser mariner au moins 10 minutes.

1. Sortir les pousses de bambou de la boîte et les égoutter.
2. Faire revenir les légumes et les pousses de bambou avec un peu d'huile dans le wok.
3. Ajouter le gingembre haché et l'ail pressé après quelques instants. Faites pivoter le wok régulièrement, afin que les légumes soient bien dorés de tous les côtés.
4. Préparer les nouilles selon les indications de l'emballage. Attention: les nouilles asiatiques ne doivent pas cuire aussi longtemps que les pâtes «européennes». En général, il suffit de les ramollir dans de l'eau chaude.
5. Incorporer les lanières de bœuf marinées dans le wok lorsque les légumes sont encore un peu croquants, puis rôtir la viande de tous les côtés. Ajouter aussi le reste de la marinade (s'il en reste).
6. Incorporer maintenant les nouilles égouttées. Faire pivoter le wok jusqu'à ce que les nouilles aient pris un peu de couleur.
7. Garnir la salade de nouilles avec le basilic thaï et servir chaud.

1: si vous n'avez pas d'éplucheur à julienne, vous pouvez éplucher carottes et courgette avec un éplucheur «normal», en faisant de petites lamelles.

2: graines de sésame, coriandre et basilic thaï sont également souvent utilisés comme garniture dans la cuisine asiatique.