

Légumes chinois

Red choi sautés à l'ail

Ingrédients :

3 c. à tb

huile d'olive

4

red choi coupés en lamelles

2 gousses

ail hachées

sel et poivre

Méthode :

- Chauffer l'huile dans une grande poêle sur feu vif, ajouter l'ail et les red choi, le sel et le poivre. Sauter pendant env. 2 minutes, en remuant bien. Servir aussitôt.

Légumes chinois

Tat soi à la vapeur parfumé à l'huile piquante

Ingrédients :	2	tat soi coupés en lanières
		huile piquante
	3 c.à tb	huile de sésame
	2 gousses	ail haché
	1c. à tb	sauce soja
		quelques gouttes de Tabasco
	2 branches	coriandre hachée finement

Méthode :

- Faire cuire les tat soi à la vapeur, déposer dans un saladier une fois cuit et ajouter le reste des ingrédients. Mélanger et servir.

Légumes chinois

Sauté de mei qing choi au poulet

Ingrédients :	2-3	poitrines de poulets en lanières
	1	mei qing choi tranché en lanière
	1	oignon en gros morceaux
	1	poivron en lanière
	1-2 gousses	ail pressé
		gingembre frais râpé au goût
		graine de sésame grillée
	1 barquette	champignon shiitake émincé
	1 c. à tb	sauce soja
	1 c. à soupe	vinaigre de riz ou de Xeres
	1 pointe	piment fort
	1c. à tb	huile d'olive
		sel et poivre

Méthode :

- Dans un wok ou une sauteuse, faire chauffer l'huile à feu vif, dorer le poulet, ajouter l'oignon, l'ail, le poivron, le gingembre, les champignons, cuire quelques minutes, ajouter la sauce soja, le vinaigre, le piment fort, les graines de sésames, le sel et le poivre. Servir sur du riz.

Légumes chinois

Red choi glacé à l'érable

Ingrédients :

1	gros red choi ou deux petits coupés en tranche
1 c. à tb	huile de sésame
1 gousse	ail
2 c. à tb	sauce soja
¼ tasse	sirop d'érable
2	oignons verts coupés en tronçons
	sel et poivre

Méthode :

- Dans un wok, chauffer l'huile, faire sauter le red choi avec l'ail environ 3-5 minutes. Saler et poivrer. Ajouter la sauce soja, le sirop et les oignons verts. Poursuivre la cuisson à feu vif environ 3 minutes. Servir en accompagnement du porc ou poulet grillé.

Légumes chinois

Sauté de légumes chinois, porc et noix de cajou

Ingrédients :	1/2 tasse	noix de cajou non salé
	2 c. à tb	huile d'olive
	1 lb	filet de porc tranché en lanière
	4 gousses	ail haché finement
	1	oignon en dés
	1	poivron rouge en dés
	2	légumes chinois au choix (red choi, tatsoï...)
	1/2 c. à thé	poivre de cayenne
	2-3 oignons verts en tronçons	
	2 tasses	brocolis en bouquets
	2 tasses	ananas coupés en dés
	2 c. à tb	sauce soja
	1 c. à tb	sauce au poisson
		coriandre fraîche au goût
		sel et poivre

Méthode :

- Préchauffer le four à 350° F.
- Déposer les noix sur une plaque à biscuits et cuire au four environ 8 minutes. Réserver.
- Pendant ce temps, faire chauffer la moitié de l'huile à feu vif dans un wok, faire cuire le porc en plusieurs fois et mettre de côté. Réduire le feu à intensité moyenne et verser le reste de l'huile.
- Ajouter l'ail, l'oignon, le poivron, les légumes chinois, le brocoli et le poivre de cayenne, saler, poivrer. Faire sauter 3 minutes en remuant fréquemment. Ajouter les ananas, le porc, la sauce soja, et la sauce de poisson. Remuer pendant 2 minutes.
- Au service, ajouter la coriandre et les noix. Servir sur du riz, des nouilles ou vermicelles de riz.

Légumes chinois

Soupe asiatique

Ingrédients :	1-2	red choi ou tatsoi ou mei qing choi haché finement
	5 tasses	bouillon de poulet
	2 gousses	ail hachées
	2 c. à tb	sherry (facultatif)
	2 c. à tb	sauce soja
	2 c. à tb	jus de lime
	1 c. à tb	gingembre haché
	3	oignons verts en tronçons
		sambal oelek ou harissa au goût (piment fort)
	1 tasse	champignons tranchés
	1 tasse	crevettes nordiques ou poulet cuit en lanières
	¼ paquets de 454g	vermicelle de riz
	1 tasse	fèves germées
	1/2 tasse	coriandre fraîche hachée

Méthode :

- Dans une casserole, porter à ébullition le bouillon, l'ail, le sherry, la sauce soja, le jus de lime, le gingembre, les oignons verts, le sambal oelek, les champignons, les légumes chinois, le sel et le poivre. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à tendreté des légumes chinois.
- Ajouter les crevettes ou le poulet, le vermicelle de riz et les fèves germées. Laisser mijoter 2-3 minutes. Garnir de coriandre fraîche dans chaque bol.

Légumes chinois

Poêlée de mei qing choi au gingembre

Ingrédients :	1-2	mei qing choi coupé en lanière
		huile d'olive
	1 gousse	ail pressée
	1 c. à tb	gingembre râpé
	50ml	bouillon de légumes
	1 c.à tb	sauce soja
		huile de sésame.

Méthode :

- Dans un wok, chauffer l'huile d'olive à feu vif, ajoutez l'ail et le gingembre. Ajoutez le mei qing choi. Laisser dorer en remuant.
- Verser le bouillon, la sauce soja. Cuire 2 minutes. Servir avec le bouillon et quelques gouttes d'huile de sésame.

Légumes chinois

Légumes chinois sautés au poulet et à l'ail

Ingrédients :	750 g	blancs de poulet en lanières
	75 g	farine
	1 c.à tb	huile d'arachide
	6 gousses	ail pilées
	1	poivron rouge en lanière
	3	échalotes émincées
	125 ml	bouillon de poulet
	2 c.à tb	sauce soya
	500 g	légume chinois coupé grossièrement

Méthode :

- Enrobez le poulet de farine. Faites chauffer l'huile dans un wok et faites revenir le poulet en plusieurs fois jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur toutes les faces. Réservez.
- Ajoutez l'ail, le poivron et l'échalote et faites revenir jusqu'à ce que le poivron soit tendre.
- Remettez le poulet dans le wok avec les légumes, le bouillon et la sauce soya. Portez à ébullition et faites cuire jusqu'à épaississement.
- Ajoutez les légumes chinois et réchauffez-les. Servez ce plat avec des nouilles frites croustillantes ou avec du riz blanc.