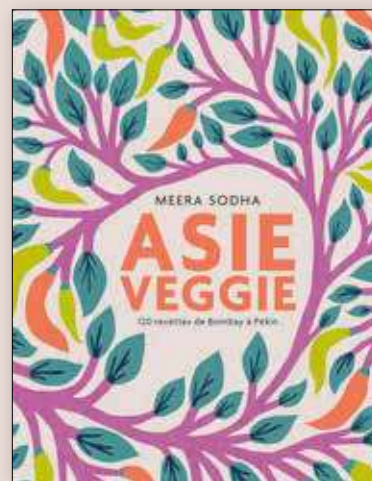


# ASIE VEGGIE

DE MEERAH SODHA



Plongez au cœur de l'Asie végétarienne avec cette bible de l'autrice culinaire à succès Meera Sodha, qui nous offre ici une épopée 100 % green au cœur du Japon, de l'Inde ou de l'Asie de l'est et du sud, de l'Indonésie à la Thaïlande en passant par le Vietnam.

Piochant parmi les spécialités culinaires de tout le continent, l'autrice propose des idées exotiques et délicieuses à réaliser facilement chez soi, même si vous ne vous sentez pas l'âme d'un explorateur des goûts.

Loin d'être réservés aux seuls végétariens et végétaliens, ses plats de nouilles, currys, salades et accompagnements, sans viande mais pas sans saveurs, séduiront tous les publics par la richesse de leurs arômes.

Évitant les chemins trop empruntés, Meera Sodha partage dans son livre des recettes souvent moins connues, comme les Gua Bao aux champignons, les Nouilles ramen aux oignons caramélisés ou le Pilaf d'automne à la courge. Hommages à chacune des régions traversées, ses créations n'en demeurent pas moins originales, grâce à une réinterprétation toujours juste et l'ajout d'une pincée de cuisine fusion, à l'instar du décadent brownie sucré-salé au miso.

Une ode au voyage sensoriel qui prône la diversité des saveurs et une cuisine du partage. A mettre entre les mains de ceux qui aiment les grandes tablées remplies de saveurs et d'ingrédients à deviner, et bien sûr à tous les amoureux de l'Asie qui retrouveront l'eau à la bouche la richesse de ses terroirs.

Date de sortie : 14 novembre 2021

Editeur : Webedia Books

Photographe : David Loftus

Prix : 28 €

Contact presse – Lisa Charron

[lisacharron@hotmail.fr](mailto:lisacharron@hotmail.fr) / 06 40 99 72 57

## GUA BAO AUX CHAMPIGNONS

Le gua bao est ce petit pain incontournable de la street food taïwanaise, ergonomiquement conçu pour être mangé. Il tient bien dans le creux de la main, sa pâte molleuse épouse parfaitement les doigts, et avec sa forme en demi-lune, il glisse dans la bouche comme une lettre à la poste.

Note : vous aurez besoin d'un panier vapeur. Les paniers en bambou, bon marché, sont parfaits.

### Pour 10 gua bao

**Pour la pâte**  
375g de farine + pour saupoudrer  
1 c. à c. de levure boulangère déshydratée  
2 c. à s. de sucre en poudre  
½ c. à c. de sel  
1 ¼ c. à c. de levure chimique  
22 cl d'eau tiède  
Huile de colza

**Pour le pickle de concombre**  
10 cl de vinaigre de riz  
1 concombre, coupé en deux, épiné et coupé en fines rondelles

**Pour la garniture aux champignons**  
6 c. à s. de sauce soja claire

4 c. à s. de beurre de cacahuètes  
8 c. à c. de vinaigre de riz  
4 gousses d'ail écrasées  
4 c. à c. d'huile de sésame  
2 c. à s. d'huile de colza  
600 g de pleurotes ou de champignons shiitake, finement émincés  
1 poignée de cacahuètes salées, en poudre ou finement hachées

Commencez par préparer la pâte. Mélangez tous les ingrédients secs dans un saladier, versez l'eau peu à peu, à la main, rassemblez la pâte en boule (la consistance doit être collante). Déposez-la sur un plan de travail fariné et pétrissez-la pendant 5 min, jusqu'à ce qu'elle soit homogène et élastique. Placez-la dans un saladier huilé. Recouvrez d'un torchon et laissez doubler la pâte de volume dans un endroit chaud, entre 1h et 1h30.

Pendant ce temps, versez le vinaigre prévu pour le pickle dans une petite casserole, avec 3 c. à s. d'eau. Portez à faible ébullition, puis versez dans un bol, ajoutez les rondelles de concombre, et laissez refroidir.

Transférez la pâte sur votre plan de travail fariné, pétrissez-la pendant 1 min pour chasser les bulles d'air, puis divisez-la en 10 portions de taille égale. Aplatissez une portion en un disque de 1cm d'épaisseur, et appliquez un peu d'huile sur une moitié de pâte à l'aide d'un pinceau. Repliez la pâte pour former une demi-lune, et placez-la sur un petit carré de papier cuisson déposé sur un plateau. Répétez l'opération avec le reste de pâte, couvrez ensuite le plateau avec un torchon, sans serrer, et laissez lever encore 30 min.

Pour la garniture, dans un petit saladier, mélangez au fouet la sauce soja, le beurre de cacahuètes, le vinaigre de riz, l'ail écrasé et l'huile de sésame. Dans une poêle, faites chauffer l'huile de colza sur feu vif, puis faites revenir les champignons pendant 6 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et un peu dorés sur les bords. Incorporez la sauce, mélangez pour bien enrober les champignons et réduisez sur feu moyen. Faites cuire 5 min, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que la sauce réduise et soit plus foncée.

Pour faire cuire les baos, placez un panier vapeur au-dessus d'une casserole d'eau frémissante. Déposez les baos, toujours sur leur papier cuisson, dans le panier vapeur. Procédez par lots, en veillant à ce qu'ils soient bien espacés. Couvrez et faites cuire 8 min. Une fois la cuisson terminée, garnissez chaque bao d'une généreuse cuillerée de champignons, de 3 ou 4 rondelles de concombre et, pour la note croquante, de quelques cacahuètes hachées.

Encas et grignotages

21



## NOUILLES RAMEN PIMENTÉES aux oignons caramélisés

Vu de l'extérieur, la cuisine japonaise, imprégnée de siècles de tradition, peut sembler rigide. En réalité, elle innove en permanence. Les ramens, par exemple, sont une adaptation de nouilles de blé chinoises. Il ont été introduits au Japon par des immigrants chinois au début du <sup>xx</sup> siècle. Et bien qu'il n'y ait pas mille façons de décrire ces nouilles en bouillon, il existe autant de variantes de ramens qu'il y a de cuisiniers au Japon. Ma recette est née de manière un peu surprenante, inspirée d'une soupe à l'oignon mangée dans un café à Paris. Ici, les oignons caramélisés se marient au miso, au bouillon et au saké pour nous offrir une soupe très goûteuse.

Note : le saké de cuisine est disponible dans les épicerias asiatiques et en ligne. Si vous n'en trouvez pas, remplacez-le par du mirin ou du sherry sec. Pour une version vegan, oubliez les œufs et vérifiez simplement que le bouillon de légumes est bien adapté.

### Pour 4 personnes

Huile de colza  
3 gros oignons jaunes (500g), finement émincés  
3 gousses d'ail, finement émincées  
½ c. à c. de sel  
1 piment oiseau, finement émincé  
½ l de bouillon de légumes  
2 c. à s. de saké de cuisine  
1 ½ c. à s. de sauce soja claire  
1 c. à s. de miso de riz complet  
200 g de nouilles ramen  
200 g de choy sum, coupé en morceaux de 4cm  
4 œufs marinés à la sauce soja (page 37) ou œufs mollets (facultatif)  
Huile pimentée, pour servir (facultatif)

Dans une grande casserole à fond épais, faites chauffer 5 c. à s. d'huile sur feu moyen. Ajoutez les oignons émincés, l'ail émincé et le sel, mélangez pour bien enrober d'huile et faites cuire 8 à 10 min, jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Réduisez le feu au minimum et poursuivez la cuisson pendant 30 min, en remuant toutes les 5 min. Les oignons vont peu à peu se caraméliser et se colorer, voire se transformer en une pâte un peu molle et sucrée. Ajoutez le piment finement émincé et le bouillon, portez à ébullition, puis réduisez sur feu doux et ajoutez le saké, la sauce soja et le miso, en mélangeant bien le tout. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Faites cuire les nouilles en suivant les instructions sur le paquet. Rafraîchissez-les à l'eau froide et incorporez-y un peu d'huile afin qu'elles ne collent pas entre elles. Enfin, portez à nouveau le bouillon à ébullition, ajoutez le choy sum coupé en morceaux et faites cuire 1-2 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Pour servir, répartissez les nouilles dans quatre bols et, avec une louche, versez le bouillon et le choy sum par-dessus. Si vous servez aussi des œufs, coupez-les en deux et déposez-les au-dessus de tous les ingrédients. Accompagnez d'huile pimentée si vous le souhaitez.

Nouilles

93



Riz

## PILAF D'AUTOMNE À LA COURGE, au chou cavolo nero et à l'ail fumé

Dans ce riz pilaf aux couleurs d'automne, j'utilise deux des meilleurs légumes de saison – la courge octaueuse et le chou noir, ou cavolo nero, avec ses feuilles élançées à la saveur terreuse. Avec l'ail fumé qui s'invite dans le plat, tout est réuni pour un bon repas d'automne au coin du feu.

Note : en automne, vous trouverez de l'ail fumé dans certains supermarchés spécialisés dans les produits frais et sur certaines épicerias en ligne.

### Pour 4 personnes, en plat principal

300g de riz basmati  
1 courge de 1kg coupée en deux, épinée et détaillée en demi-lunes de 1cm d'épaisseur  
5 c. à s. d'huile de colza  
3 oignons, finement émincés  
4 gousses d'ail fumé, très finement émincées  
1 ½ c. à c. de cumin en poudre  
1 ½ c. à c. de garam masala  
½ c. à c. de curcuma en poudre  
2 piments verts thaïs, finement hachés  
20g de coriandre fraîche, les feuilles retirées, et les tiges finement hachées  
200g de cavolo nero, les tiges retirées, et les feuilles grossièrement hachées  
1 citron, coupé en 4 quartiers  
Sel et poivre noir en poudre

Préchauffez votre four à 200°C (th. 7). Rincez le riz en plusieurs fois sous l'eau froide, jusqu'à ce que celle-ci soit claire, puis faites-le tremper dans de l'eau froide jusqu'à l'étape de cuisson.

Disposez les demi-lunes de courge sur une grande plaque de cuisson, en une seule couche. Arrosez de 3 c. à s. d'huile, assaisonnez d'une pincée de sel et de poivre, puis enfournez 30 min, jusqu'à ce que les morceaux de courge soient tendres.

Pendant ce temps, faites chauffer sur feu moyen une grande casserole munie d'un couvercle. Déposez les 2 c. à s. restantes d'huile de colza dans la casserole, puis ajoutez les oignons et l'ail fumé émincés. Faites suer pendant 8 min, puis ajoutez les épices, les piments finement hachés, les tiges hachées de coriandre et 1 ½ de c. à c. de sel. Faites cuire 4 min, jusqu'à ce que les oignons commencent à dorer, puis ajoutez le cavolo nero.

Égouttez le riz et incorporez-le délicatement au contenu de la casserole, puis ajoutez 60 cl d'eau tiède. Portez à ébullition, couvrez, puis réduisez le feu presque au minimum et laissez cuire 20 min. Retirez du feu et laissez cuire à la vapeur, à couvert, pendant 10 min encore.

Lorsque le riz et la courge sont tous les deux cuits, incorporez délicatement la courge dans le riz et transférez le tout dans un plat (ou servez-les à la cuillère dans des assiettes individuelles). Servez avec une bonne gousse de jus de citron et parsemez de feuilles de coriandre.

143