Épicée et asiatique: une vraie fondue chinoise

Mon choix.

Durée totale: 1 h 45 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

La viande

800 g viande suisse, coupée en tranches d'env. 2 cm de côté et 3 mm d'épaisseur (rumpsteak de bœuf, quasi de veau, p. ex.) ou dés de poitrine de poulet de 2 cm de côté env., marinés dans 2-3 cs de sauce soja

Bouillon de bœuf à la citronnelle, au gingembre, au piment et aux feuilles de combava

1.5 l bouillon de bœuf
2 tiges citronnelle
1 morceau morceau de gingembre, 3 cm de long
1 piment rouge
3 feuilles de combava

Mayonnaise au citron vert et sésame grillé

4 cs mayonnaise
sel
poivre
1 cs sésame
1 citron vert bio

Sauce de poisson à l'ail, aux échalotes et au piment

2 échalotes
1 gousse d'ail
1 cs huile végétale
2 cs sucre roux

0.5 piment rouge
3 cs sauce de poisson
3 cs bouillon de bœuf

Chutney de mangue

1 échalote
2 mangues mûres
2 cs sucre roux
1 cs vinaigre de vin blanc
1 étoile d'anis
0.5 piment rouge
2 gousses de cardamome

Riz sauté aux légumes

120 g riz basmati
1 carotte
100 g pois mange-tout
1 oignon
1 gousse d'ail
1 morceau morceau de gingembre de la taille d'une noix
2 cs huile d'olive
flocons de piment
1 cs sauce soja
1 cs sauce de poisson
0.5 citron vert, jus

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

690 kcal
47 g de protéines
70 g de glucides
23 g de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Conseil

Vous pouvez soit ajouter le reste de la viande au bouillon chaud à la fin, donc en faire un ingrédient de soupe, soit le faire revenir brièvement le lendemain.

Préparation

1

Bouillon de bœuf à la citronnelle, au gingembre, au piment et aux feuilles de combava

Porter le bouillon à ébullition dans une casserole. Écraser un peu la citronnelle avec le plat de la lame d'un couteau. Peler et couper le gingembre en lamelles, couper le piment en deux dans le sens de la longueur et l'épépiner. Retirer la nervure centrale des feuilles de combava. Ajouter le tout au bouillon et laisser macérer à feux doux pendant 1 heure. Verser le bouillon à travers un tamis dans le caquelon à fondue, poser sur le réchaud et garder chaud.

2

Mayonnaise au citron vert et sésame grillé

Saler et poivrer la mayonnaise. Dorer le sésame à la poêle sans ajouter de matière grasse, laisser refroidir. Prélever le zeste du citron vert et presser le jus. Ajouter le zeste et le sésame à la mayonnaise et rehausser de jus de citron vert selon les goûts.

Sauce de poisson à l'ail, aux échalotes et au piment

Éplucher les échalotes et l'ail, les émincer finement et les faire revenir dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils prennent de la couleur. Ajouter le sucre et le piment, laisser caraméliser brièvement, ajouter la sauce de poisson et le bouillon et cuire à feu doux pendant 2-3 minutes.

Chutney de mangue

Peler l'échalote et la couper en fines lamelles. Peler les mangues et détacher la chair du noyau. Dorer l'échalote à feu moyen à la poêle sans ajouter de matière grasse. Ajouter les mangues et porter à ébullition tout en remuant. Ajouter le reste des ingrédients et cuire à feu doux pendant 10-12 minutes jusqu'à ce que la chair des fruits soit tendre.

3

Riz sauté aux légumes

Cuire le riz (de préférence la veille) selon les instructions sur l'emballage et laisser refroidir. Peler la carotte et la couper fin avec les pois mange-tout; éplucher l'oignon et l'ail et les hacher finement. Peler le gingembre et le râper finement. Chauffer l'huile dans une poêle, y faire revenir les oignons et l'ail, ajouter le gingembre et les légumes préparés, réduire le feu, ajouter le riz et faire revenir pendant 4-5 minutes en remuant de temps en temps. Épicer fortement de flocons de piment, de sauce soja et de sauce de poisson. Servir avec du jus de citron vert selon les goûts.