

# Goûtez aux saveurs d'Asie avec

**AUDACE.** Acceptez l'invitation au voyage de la pétillante animatrice et épatez vos convives avec des recettes maison.



## Filets mignons de porc à la citronnelle et aux reines-claude



POUR 4 À 6 PERSONNES. PRÉPARATION : 30 MIN. CUISSON : 20 MIN. RÉFRIGÉRATION : 1 H 30.

- 2 filets mignons de porc de 400 g chacun
- 4 c. à soupe d'huile d'arachide • 5 c. à soupe de sauce soja • 3 c. à soupe de sirop d'érable
- 6 tiges de citronnelle fraîche • 2 gousses d'ail • 1 kg de reines-claude pas trop mûres
- 30 g de beurre • 2 c. à soupe de jus de citron • 7 c. à soupe de vinaigre de riz • 1 c. à café de cinq-épices • sel, poivre

► **La marinade.** Versez l'huile d'arachide, 3 c. à soupe de sauce soja et 2 c. à soupe de sirop d'érable dans un bol. Salez, poivrez, mélangez. Retirez la première feuille des tiges de citronnelle. Émincez-les sur 10 cm à partir de la base.

► Mettez les filets mignons dans un plat et couvrez-les de citronnelle. Ajoutez les gousses d'ail écrasées. Versez la marinade, mélangez. Couvrez et laissez mariner 1 h 30 au frais.

► Préchauffez le four à 200°C (th. 6-7). Laissez les filets mignons revenir à température ambiante. Égouttez-les et enlevez la citronnelle. Conservez la marinade.

► Faites chauffer une cocotte sur feu vif puis faites dorer les filets mignons avec de l'huile pendant 5 min. Réservez. Versez la marinade dans la cocotte, ajoutez le vinaigre de riz et laissez réduire pendant 5 min sur feu vif. Remettez les filets et enfournez pour 10 min.

► Lavez et dénoyautez les reines-claude, puis coupez-les en quatre. Faites chauffer une poêle avec le beurre. Ajoutez les reines-claude, le reste du sirop d'érable et de la sauce soja, puis faites sauter 5 min sur feu vif. En fin de cuisson, ajoutez le jus de citron et le mélange cinq-épices. Salez et poivrez, puis réservez au chaud.

► Sortez les filets du four, coupez-les en tranches épaisses et redéposez-les dans la cocotte. Enfourez pour 5 à 10 min (la viande doit rester rosée). Servez avec la sauce et les reines-claude. Hors saison, on peut utiliser des reines-claude surgelées ou de l'ananas.

## Nems, les meilleurs!



POUR 4 PERSONNES.  
PRÉPARATION : 30 MIN. CUISSON : 10 MIN.

- 20 feuilles de riz • 15 g de champignons noirs • 60 g de vermicelles • 1/2 bouquet de persil • 1 gousse d'ail • 1 carotte
- 250 g de porc haché • 1 œuf • 1 pincée de cinq-épices • 1 c. à café de sucre en poudre • 100 g de crevettes crues décortiquées • 1 c. à soupe de sauce nuoc-mâm • 4 c. à soupe d'huile • poivre

**Sauce :** 2 c. à soupe de jus de citron • 2 c. à soupe de vinaigre blanc • 2 c. à soupe de sucre • 5 cl de sauce nuoc-mâm

► **La sauce.** Versez 7 cl d'eau, le jus de citron, le vinaigre blanc, le sucre et la sauce nuoc-mâm dans un bol puis mélangez.

► **Les nems.** Mettez les champignons noirs dans un bol et couvrez-les d'eau tiède durant 20 min. Couvrez les vermicelles d'eau bouillante, laissez-les tremper 10 min. Égouttez-les puis rincez-les à l'eau froide.

► Lavez et hachez le persil. Épluchez et hachez la gousse d'ail. Épluchez la carotte, râpez-la finement puis versez dans un saladier. Ajoutez le porc haché, l'œuf, le mélange cinq-épices, le persil, le sucre et l'ail.

► Hachez les crevettes crues au couteau. Ajoutez-les dans le saladier avec la sauce nuoc-mâm, les champignons noirs et les vermicelles coupés. Poivrez et mélangez.

► Étalez un linge propre. Plongez une feuille de riz dans l'eau puis étalez-la sur le linge. Déposez un peu de farce en bas de la feuille, repliez les bords sur les côtés et roulez. Recommencez. Faites dorer les nems dans une poêle avec de l'huile pendant 8 min sur feu moyen-vif. Égouttez. Servez avec des feuilles de salade, de menthe ou de coriandre.



# Julie Andrieu

## Soupe tom kha kay de poulet au lait de coco

POUR 6 À 8 PERSONNES. PRÉPARATION : 15 MIN. CUISSON : 10 MIN.

• 500 g de blanc de poulet fermier • 2 cm de racine de gingembre frais • 2 tiges de citronnelle fraîche • 200 g de champignons de Paris en boîte (entiers ou émincés) • 1 citron vert • 1 l de lait de coco • 1 cube de bouillon de volaille • 3 c. à soupe de sauce nuoc-mâm • 1 c. à soupe de coriandre fraîche

► Épluchez et coupez le gingembre en tranches fines. Coupez les extrémités des tiges de citronnelle, écrasez-les avec un pilon puis taillez-les en tronçons de 3 cm. Égouttez et rincez les champignons. Lavez le citron vert,

prélevez le zeste et pressez le jus. Émincez le poulet en lamelles de 1 cm.

► Versez le lait de coco dans une casserole ou une sauteuse. Ajoutez 25 cl d'eau, le cube de bouillon émietté, le gingembre, la citronnelle, la sauce nuoc-mâm, les champignons et le poulet. Portez à ébullition et laissez frémir 5 min sur feu doux. Retirez du feu et ajoutez le jus de citron vert.

► Lavez et séchez la coriandre. Répartissez la soupe dans des bols, décorez de coriandre et de zeste de citron vert. Servez chaud.



Ces recettes sont extraites du livre *All my best*, mes 300 meilleures recettes, de Julie Andrieu, Alain Ducasse édition, 636 p., 35 €.



## Nouilles sautées aux légumes

POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION : 25 MIN. CUISSON : 10 MIN.

• 250 g de nouilles de blé sèches • 2 poignées de germes de soja • 2 grosses poignées de pois gourmands • 1/2 endive (ou du chou) • 1 grosse gousse d'ail • 3 cm de racine de gingembre • quelques brins de ciboule • 3 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe de sirop de sucre de canne • 2 c. à soupe de sauce nuoc-mâm • 2 cl d'huile • sel

► Lavez et coupez les pois en deux dans la longueur. Portez de l'eau salée à ébullition, jetez-y les nouilles. Retirez du feu, comptez 4 min environ. Égouttez-les en conservant l'eau de cuisson puis rincez-les à l'eau froide.

► Plongez les pois dans l'eau de cuisson et faites-les cuire pendant 1 à 2 min. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide.

► Lavez les germes de soja. Émincez l'endive et rincez-la. Épluchez l'ail et le gingembre, puis hachez-les. Lavez la ciboule et émincez-la. Versez dans un bol la sauce soja, la sauce nuoc-mâm et le sirop de sucre de canne puis mélangez. Faites chauffer une poêle avec de l'huile sur feu vif. Faites revenir les germes de soja et les endives pendant 1 min. Arrosez de sauce préparée précédemment puis ajoutez l'ail, le gingembre et les pois.

► Faites revenir durant 1 min en mélangeant. Arrosez de sauce, puis ajoutez les nouilles et la ciboule. Arrosez du reste de sauce, faites revenir pendant 2 min sur feu vif.

■ SAM 12/01 à 17.00 →

France 3

LES CARNETS DE JULIE. Magazine présenté par J. Andrieu.

