

# Plats

- [Canard à l'indonésienne \(Indonésie\)](#)
- [Courgettes et Scampis](#)
- [Couronne de Porc](#)
- [Filet mignon au gingembre et à l'orange \(USA\)](#)
- [Moules aux saveurs asiatiques](#)
- [Paella au barbecue](#)
- [Pâtes aux scampis sauce aux épices cajun flambé au rhum aux piments](#)
- [Piccata Lombarda \(Italie\)](#)
- [Pintadeau à la bière à la framboise \(Belgique\)](#)
- [Viande de porc aigre-douce](#)
- [Haché Thaï aux Oignons et Riz au Lait de Coco](#)

# Canard à l'indonésienne (Indonésie)

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

## Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 600gr d'aiguillettes de canard ou 1Kg de magret de canard
- 1 oignon
- 1 1/2 cuillère à soupe de pâte de curry rouge
- 2 gousses d'ail
- 400 ml de lait de coco
- 1 à 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes
- 1 cuillère à soupe de fish sauce
- 1 citron vert
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche
- 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- sel, poivre
- 400 gr de riz thaï
- 1 barquette de pois gourmands

## La recette

Faire blanchir les pois gourmands dans de l'eau salée. Le réserver dans un bol d'eau froide pour fixer la couleur.

Couper les magrets ou les aiguillettes en lamelles.

Les faire revenir à feu vif dans un wok avec de l'huile d'arachide.

Réserver le canard.

Faire revenir, à feu doux, dans la graisse de cuisson l'oignon haché, ajouter les gousses d'ail pressées et le pâte de curry rouge. Mélanger 1min, ajouter le beurre de cacahuètes et le lait de coco. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter pendant 5 min.

Incorporer le canard, le pois gourmands, la fish sauce et 1 cuillère à soupe de jus de citron vert. Laisser mijoter pendant 2 min et rectifier l'assaisonnement en poivrer, sel et curry rouge.

Servir avec le riz thaï et saupoudrer de coriandre hachée.

# Courgettes et Scampis



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 courgettes
- 500 gr de crevettes surgelées
- 1 poivron long rouge
- 1 poivron long jaune
- 1 oignons doux
- 2 gousse d'ail
- du thym frais
- de la sarriette fraîche
- un cube de bouillon aux fines herbes
- un petit piment
- sel, poivre, huile d'olive

## Recette

Émincer l'oignon doux et l'ail.  
Couper les courgettes finement.  
Émincer les poivrons

Pour décongeler les scampis, les placer dans une poêle ou un wok avec de l'huile d'olive bien chaude.  
Remuer régulièrement pour faire sortir l'eau.  
Faire attention à les garder translucides.  
Les réserver.

Faire revenir les oignons, l'ail et le piment, quelques instants, dans de l'huile d'olive bien chaude.  
Ajouter les poivrons et les faire suer quelques instants.  
Ajouter les courgettes.  
Ajouter le thym et sarriette.  
Émietter le cube de bouillon sur l'ensemble  
Laisser cuire en remuant régulièrement jusqu'à obtenir la consistance désirée.  
Finir la cuisson des crevettes en les ajoutant à l'ensemble.

## Conseils

Accompagner le plat avec des pâtes de votre choix

# Couronne de Porc



## Les Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 1 couronne de porc de plus ou moins 800gr.
- 2 échalotes.
- Crème fraîche.
- Beurre.
- Maïzena express roux.
- 2 feuilles de laurier.
- sel et poivre.

## La recette

Faites bien dorer la couronne de porc dans une cocotte à feu fort.

Ajouter les échalotes en lamelles.

Lorsque les échalotes deviennent translucides, verser un verre et demi d'eau et les feuilles de laurier.

Lorsque le mélange commence à bouillir, diminuer le feu à moyen.

Laisser cuire pendant 20 à 30 minutes en retournant régulièrement la couronne.

Réserver la couronne.

Verser la crème fraîche dans le jus de cuisson et faire frémir.

Saler et poivrer.

Ajouter du Maïzena express pour obtenir la consistance désirée.

Découper des tranches dans la couronne et verser la sauce.

Accompagner d'une purée de pommes de terre ou d'autres légumes.

# Filet mignon au gingembre et à l'orange (USA)

## Ingrédients

- 1 filet mignon de porc
- 6 brins de ciboulette

Pour la marinade :

- 1/2 pot de marmelade d'oranges (180 g environ)
- le jus et le zeste de 2 oranges
- 1 racine de gingembre de 8 cm de long et 3 cm de large environ pelée et rapée
- 2 c. à soupe de sauce de soja
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 3 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 2 tours de moulin à poivre

## Introduction

Cette recette provient d'un bouquin américain absolument dingue qui s'est amusé à recenser les meilleures recettes des pompiers californiens cordons-bleus formés sur le tas :  
quoi de plus logique que de se mettre aux fourneaux pendant les tours de garde ? Il fallait y penser...

## La recette

Dans un plat, mélangez tous les ingrédients de la marinade.

Faites-y mariner le filet mignon pendant au moins 30 min en le retournant une fois et en l'arrosant.

Dans une cocotte, saisissez le filet mignon 3 min à feu vif en le retournant afin de bien le faire dorer sur toutes ses faces.

Ajoutez les 3/4 de la marinade, puis couvrez. Faites mijoter pendant 40 min, en retournant le filet mignon à mi-cuisson. Sortez la viande et posez-la sur la planche à découper. Recouvrez-la de papier d'aluminium et attendez 10 min avant l'étape du découpage.

Pendant ce temps, faites réduire la sauce de cuisson à feu vif jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse et d'une couleur caramélisée. Remuez pour que ça n'accroche pas.

Coupez la viande en tranches de 1 cm (prévoyez 2 tranches par personne).

Dressez-les sur les assiettes, nappez-les de sauce et parsemez de ciboulette ciselée.

Servez aussitôt.

# Moules aux saveurs asiatiques



## Ingrédients

- 1 kg de moules de Zélande
- 1 oignons doux
- 2 branches de céleri vert
- 1 carotte
- 1/2 poivrons rouge long
- 1 bâton de citronnelle
- 1 petit morceau de gingembre
- 10 cl de lait de coco
- 1 gousse d'ail
- quelques brins de coriandre
- 1 pointe e curry rouge thaï
- beurre, sel, poivre

## Recette

- Faire dégorger les moules dans l'eau claire pendant 2h, renouveler l'eau 2 à 3 fois.
- Émincer l'oignon.
- Éplucher et émincer le gingembre
- Écraser la gousse d'ail.
- Couper le 1/2 poivron en fins tronçons.
- A l'aide d'un économe, faire de fine lamelle de carotte.
- Tailler les branches de céleri en fin dés.
- Faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre avec le curry.
- Ajouter le reste des légumes et faire cuire à feu vif pendant 3 à 4 min.
- Ajouter les moules.
- Lorsque le moules commencent à s'ouvrir, laisser cuire encore 3 à 5 min (selon votre goût). Après 2 min, ajouter le lait de coco.
- Servir avec de pain.

## Conseil vin

- Un gros plant nantais
- Un muscat sec

# Paella au barbecue



Préparation : 30 min  
Cuisson : 2 heures

## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 poivrons
- 2 oignons rouges
- 2 gousses d'ail
- 4 hauts de cuisses de poulet
- 250 gr de palourdes avec coquilles
- 400 gr de moules avec coquilles
- 100 gr de haricots verts
- 100 gr de petits pois
- 4 belles gambas
- Un chorizo fort
- 400 gr de riz à paella
- Safran
- Paprika
- Huile d'olive
- Fond de poisson
- Sel et poivre
- Un barbecue
- Une poêle à paella

## La recette

1. Faire blanchir vos petits pois et haricots pendant 2-3 min dans une eau bouillante salée. Réserver.
2. Mettre les moules dans un casserole avec un filet d'huile d'olive et faites les s'ouvrir. Réserver.
3. Pratiquer la même opération pour les palourdes.
4. Couper les poivrons en carrés de 2 cm
5. Dans la poêle à paella bien chaude, verser de l'huile d'olive et faites bien dorer les poivrons jusqu'à ce qu'il deviennent tendres. Réserver.
6. Émincer les oignons et l'ail, couper le chorizo en petits cubes. Faites revenir le tout dans la poêle à paella. Réserver.
7. Colorer la peau de vos hauts de poulet en approchant vos braises le plus près possible de la poêle. Ensuite laissez cuire pendant 10-15 min en éloignant la grille de la poêle. Réserver.
8. Placer les oignons, ail, chorizo et poivrons dans la poêle, verser le riz et mélanger pour bien tout enrober. Ajouter le poulet, le safran et le paprika.
9. Verser le fond de poisson pour bien inhiber le riz. Porter à ébullition et ensuite laisser cuire en diminuant la température (15-20 min). Goûter régulièrement le riz. Lorsqu'il est presque cuit, ajouter les haricots, petits pois, les moules, les palourdes et les gambas.
10. Couvrir la poêle pendant 5-10 min avec le couvercle de votre barbecue ou du papier aluminium.
11. Servir bien chaud.

# Pâtes aux scampis sauce aux épices cajun flambé au rhum aux piments



Préparation : 20 min

Cuisson : 45 mn

## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 gr de pâtes longues
- 800 gr de scampis
- 3/4 de litre de sauce tomate
- 3 tomates fraîches
- 1 poivron long rouge
- 1 poivron long jaune
- 1 boîte de concentré de tomate
- 1 échalotes
- 2 gousse d'ail
- un mélange d'épices cajun
- une rasade de rhum macéré aux piments
- crème fraîche
- Huile d'olive
- sel et poivre

## La recette

Émincer l'échalote et l'ail.

Épépiner les tomates et les couper en dés.

Vider les poivrons et les couper de tronçons.

Faire sauter les scampis dans de l'huile d'olive et réserver.

Faire sauter l'échalote et l'ail dans l'huile d'olive avec les épices cajun.

Ajouter la rasade de rhum pimenté et flamber.

Faire fondre les tomates.

Ajouter les poivrons et faire revenir quelques minutes.

Ajouter le concentré de tomate.

Ajouter la sauce tomate.

Laisser mijoter pendant 15-20 min et pendant ce temps, faire cuire les pâtes.

Faire réchauffer les scampis dans la sauce.

Ajouter la crème.

Ajuster en sel/poivre/épices.

Mélanger avec les pâtes et servir.

# Piccata Lombarda (Italie)



Préparation : 10 mn

Cuisson : 15 mn

## Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 4 escalopes de veau
- le jus d'un beau citron
- 25cl de vin blanc sec
- du fond de veau

## La recette

Enfariner les escalopes, les passer à la poêle chaude avec un trait d'huile d'olive et une rondelle de citron par escalope.

Avant de retourner la viande, mouiller avec le vin blanc et du jus de citron. Ne pas faire brûler la farine.

Le cuisson prend +- 5min, ensuite réserver la viande et déglacer le jus de cuisson avec le reste de vin blanc et de jus de citron.

Ajouter du veau de veau et laisser réduire la sauce.

Servir avec des pâtes fraîches ou un risotto.

## Conseil vin

Un pinot gris de Vénétie

# Pintadeau à la bière à la framboise (Belgique)



## Les Ingrédients

(pour 2 personnes)

- 1 pintadeau.
- 1 échalote.
- 25cl de bière à la framboise.
- 10cl de crème.
- 200gr de framboises.
- 1 cuillère à soupe de sucre.
- beurre.
- sel et poivre.

## La recette

Faites rôtir le pintadeau au four.  
Mettez l'échalote finement coupée dans le beurre.  
Faites dorer.  
Ajoutez une cuillère de sucre et laissez caraméliser.  
Ajoutez la bière à la framboise.  
Laissez réduire de moitié.  
Ajoutez la crème et les framboises.  
Salez et poivrez.  
Servez avec une gueuze à la framboise bien fraîche.

# Viande de porc aigre-douce



- Préparation: environ 30 min
- Accompagnement: riz

## Ingrédients

- 500 gr de filet ou de mignonnettes de porc
- sel et poivre de Sichuan moulu
- 1 petit œuf
- 2 c à s de fécule de maïs
- 4 c à s d'huile de sésame
- 1 petit oignon
- 1 à 2 poivrons rouges
- 1 carotte
- 250 ml de bouillon de légumes
- 2 c à s de concentré de tomates
- 1 à 2 c à s de sauce soja
- 4 tranches d'ananas
- 1 c à c de curry
- vinaigre
- un petit piment
- de la ciboulette hachée

## Recettes

1. Émincer très finement le porc, assaisonner avec du sel et du poivre de Sichuan.
2. Battre l'œuf, le mélanger à la fécule de maïs et répartir le mélange de façon régulière sur la viande, bien travailler le tout. Saisir la viande au wok, dans l'huile très chaude, en tournant constamment et la sortir ensuite.
3. Couper les légumes en fines lamelles et les saisir dans la graisse restante, allonger avec le bouillon, et incorporer le concentré de tomates et la sauce soja.
4. Couper les tranches d'ananas en dés, les incorporer avec le vinaigre et le curry aux légumes, laisser cuire le tout. Assaisonner et relever avec le piment. Réchauffer encore une fois la viande avec le tout et saupoudrer avec la ciboulette.

# Haché Thaï aux Oignons et Riz au Lait de Coco

Pour 4 personnes  
Préparation et cuisson ~20 min

## Ingrédients

- 600gr de haché de porc
- 1 oignon
- 1/2 botte de petits oignons frais
- 1 piment rouge frais
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 2 c à s de sauce soja
- 1 c à s de miel
- 1/2 c à c de 5 épices
- 3 c à s d'huile d'arachide
- 20 cl de lait de coco
- sel et poivre

## Préparation

- Émincez l'oignon, hachez le piment et râpez le morceau de gingembre
- Hachez les petits oignons frais
- Portez 50cl d'eau à ébullition dans un poêlon. Versez-y le riz, baissez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 10 min.
- Pendant ce temps, faites revenir à feu modéré l'oignon, le piment et le gingembre dans un wok contenant l'huile. Après 5 min, ajoutez la viande et faites revenir à bon feu en cassant la masse à la spatule pour éviter la formation de grosses boulettes. Saupoudrez avec le 5 épices et, dès que la viande est rissolée, ajoutez le miel et la sauce soja. Mélangez 1 min et rectifiez l'assaisonnement.
- D'autre part, le riz étant cuit, ajoutez-lui le lait de coco et faites chauffer encore 2 min; rectifiez l'assaisonnement.
- Ajoutez les petits oignons frais à la viande, mélangez et servez aussitôt, avec le riz
- Vous pouvez ajouter de la coriandre fraîche à la viande