

Faut-il déguster la cuisine asiatique avec des baguettes, les doigts ou la cuillère ? Aucune importance : même avec un couteau et une fourchette, elle nous convie à un voyage culinaire lointain. **Jürg Lendenmann**

Cuisine asiatique

D'abalone à citronnelle

« Et si on mangeait asiatique ce soir ? » Cette invite est pour certains la première rencontre avec la cuisine d'Extrême-Orient. Que l'on pousse la porte d'un restaurant indien, thaïlandais, chinois ou encore d'un sushi bar : c'est un nouveau monde de saveurs qui nous attend.

D'adzuki à zédoaire

Et d'abord : « La » cuisine asiatique n'existe pas. Il existe, en revanche, une multitude de cuisines régionales qui pourraient difficilement être plus éloignées les unes des autres. Prenons simplement la cuisine traditionnelle du sud ou de l'est asiatique pour constater que les ressemblances ne sont pas frappantes : d'un côté le riz comme aliment de base et la sauce au soja en condiment ; de l'autre les nouilles et la sauce au poisson. Les produits laitiers sont rares. Les fruits et légumes sont surtout abondants dans les zones (sub) tropicales. Les végétariens apprécient le tofu (pâte obtenue à partir de graines de soja), précieuse source de protéines qui peut être consommée sous de nombreuses formes. Les currys indo-thaïlandais, les feuilles de pandanus thaï-indonésien, la sauce aux haricots noirs et le poivre du Sichuan chinois ou encore le nori (algue) japonais : à chaque région ses ingrédients.

Variée, légère et pleines de vitamines

Les méthodes de cuisson sont d'ailleurs presque aussi variées que les ingrédients

et consistent à poêler, griller, frire, cuire à la vapeur, voire faire revenir au wok. Avant de faire revenir, il faut émincer les ingrédients en petits morceaux, une opération qui peut prendre du temps, même lorsqu'on est exercé. En revanche, la cuisson est extrêmement rapide, ce qui conserve idéalement les arômes, les vitamines et le croquant. Légère, pleine de vitamines et variée : la cuisine asiatique est un plaisir sain... qui donne vite envie de s'y mettre.

Au coin de la rue

J'ai longtemps rêvé d'un véritable wok chinois que j'ai fini par dénicher à Londres, il y a plus de 30 ans de cela. En fer ultraléger et muni d'une poignée : un véritable bijou. Il ne manquait plus que le réchaud idéal. Je découvris par hasard, dans une petite boutique chinoise à Winterthour, un réchaud à pétrole rouge et vert de l'Empire du milieu.

Lorsqu'un wok et son réchaud entrent en scène, ils font l'admiration des invités, y compris celle des asiatiques. Maintenant je sais pourquoi : c'est que les Asiatiques qui vivent en Suisse cuisinent comme nous, avec des poêles en téflon sur des plaques à induction...

À propos de couple assorti, en voici un autre que je ne donnerais pour rien au monde : le cuiseur à riz automatique et le hachoir chinois Nr. 4. Ces deux ustensiles se trouvent désormais n'importe où, dans les grandes surfaces ou



en dernier ressort chez le chinois du coin, où l'on trouvera aussi la plupart des ingrédients. D'ailleurs à propos d'ingrédients : j'ai longtemps eu du mal avec la sauce de soja et les pousses de bambou, avec le tofu aussi. Suivant leur marque et leur origine, ils peuvent flatter ou rebuter nos palais. Il y a encore au moins 1001 recettes que j'aimerais essayer. Le riz n'est pas près d'être épuisé.

Vista-recette d'été

Pad Thai Nouilles de riz sautées aux légumes

4-6 portions en plat principal

- 2 piments rouges
- 3-4 petits oignons en botte (30 g)
- 10 brins de ciboulette chinoise
- 1 botte de brocoli chinois (400 g)
- 8 gombos
- 50 g de cacahuètes non salées
- 2 œufs
- 2 cs de sauce de poisson
- 1 cs de sucre de canne
- 1 citron vert, jus
- 250 g de nouilles de riz larges, séchées
- 3 cs d'huile d'arachide
- 1 cs de sauce soja
- 2 gousses d'ail, pressées
- 100 g de germes de soja
- sel
- 2 cs de feuilles de coriandre
- 2 citrons verts

1. Fendre les piments en deux, les égrainer et les hacher. Couper les oignons et la ciboulette en tronçons de 2 cm. Séparer les tiges de brocoli des feuilles, fendre les tiges en deux dans la longueur, puis en tronçons biseautés de 3 cm. Trancher la base des gombos et les couper en deux. Hacher grossièrement les cacahuètes et les faire dorer à sec dans une poêle antiadhésive. Battre les œufs avec la sauce de poisson, le sucre et le jus de citron vert.

2. Précuire les nouilles 2 minutes à l'eau salée. Les mettre dans une passoire, les rafraîchir sous l'eau froide et laisser égoutter.

3. Faire chauffer un peu d'huile dans une grande poêle. Y faire sauter les nouilles par portions sans cesser de tourner afin qu'elles ne se collent pas. Les mélanger avec un peu de sauce soja, puis les réserver au chaud. Verser le reste d'huile et y saisir les piments, l'ail, l'oignon, la ciboulette et les légumes. Ajouter les nouilles et les germes de soja, les réchauffer en mélangeant, puis retirer du feu. Y verser les œufs battus, mélanger et saler. Parsemer de feuilles de coriandre et de cacahuètes. Couper en deux les citrons verts et en garnir le plat.

Spécialité: ce plat sauté est vendu à tous les coins de rue en Thaïlande, le plus souvent avec des crevettes sautées ou des lamelles de poulet. Les crevettes s'ajoutent en même temps que les germes de soja, le poulet avant les légumes.

