

# LES MEILLEURES RECETTES AU WOK

*100 recettes irréfutables*



**100%**  
**CUISINE**

**MANGO**

# SOMMAIRE

## *Wok* VÉGÉTARIEN

Curry de chou-fleur	12
Chou pointu au lait de coco et raisins secs	13
Chou chinois sauté au gingembre	14
Curry de chou-fleur aux tomates et lait de coco	16
Chop suey végétarien	18
Légumes aigres-doux	20
Curry de légumes	22
Haricots verts à la sauce soja et à l'ail	24
Curry de tofu à l'ananas	26
Curry de tofu aux épinards et aux carottes	28
Tofu aux poivrons et au concombre	30
Bouillon au tofu et à la coriandre	32
Fenouil et courgette à l'anis	33
Patates douces et carottes au gingembre	34
Nems aux légumes	36
Tempura de légumes	38
Tempeh aux légumes	40
Soupe de légumes au lait de coco et au curry	42

Poêlée de nouilles soba aux shiitakés	44
Tofu aux fèves	46
Riz sauté aux légumes	48
Soupe dashi aux nouilles et aux champignons noirs	50
Soupe japonaise au tofu	52

## *Wok* POISSONS & CRUSTACÉS

Crevettes aux noix de cajou	56
Crevettes sautées à l'ail	57
Cabillaud au lait de coco	58
Poêlée de pétoncles aux asperges vertes	60
Cabillaud aux pois gourmands	62
Pétoncles au fenouil, orange et gingembre	64
Pad thaï aux crevettes	66
Crevettes au chou chinois et au gingembre	68
Cabillaud au gingembre	70
Brochettes de crevettes au gingembre et au citron	72
Pois gourmands sautés aux crevettes	74

# SOMMAIRE

Crevettes à la coriandre et au lait de coco	76
Raviolis au crabe	78
Potage de maïs au crabe	79
Salade de crevettes à l'ananas	80
Tempura de crevettes	82
Raviolis aux crevettes et au porc	84
Nouilles aux crevettes pimentées	86
Vermicelles de riz aux crevettes	88
Riz cantonais	90
Riz gluant aux crevettes	92
Bouillon thaï aux crevettes	94
Lotte au caramel	96
Médaillon de lotte aux agrumes	97
Soupe de crevettes aigre-douce	98
Nems au crabe	100
Crevettes à la sauce piquante	102
Riz cantonais au crabe	104
Noix de Saint-Jacques aux petits légumes	106
Soupe de crevettes au lait de coco	108
Bouillon au poisson et aux vermicelles	110
Thon blanc mi-cuit au sésame	112
Lotte, sauce au gingembre	114
Queue de lotte au curry	115

## *Wok à la* **VIANDE**

Dinde aux carottes et au miel	118
Bœuf sauté à la citronnelle et cacahuètes	120
Bœuf sauté au chou chinois	122
Bœuf à l'oignon	124
Bœuf aux petits pois et au poivron	126
Curry de bœuf	127
Bo bun	128
Brioche vapeur au bœuf	130
Filet mignon de porc au poivre de Sichuan	132
Filet mignon de porc au miel	134
Filet mignon de porc au lait de coco et épinards	135
Boulettes d'agneau au poivron et aux épices	136
Nems au porc et petits pois	138
Bouillon de poulet à la citronnelle	140
Travers de porc épicés	142
Riz sauté au porc et à l'ananas	143
Aiguillettes de canard à la chinoise	144
Magret de canard laqué	146

Magret de canard sauté à la mangue	148	Poulet sauté au basilic thaï	168
Porc au caramel	150	Poulet sauté au chou chinois	170
Porc au citron et au thym	151	Poulet au lait de coco, poivron et ananas	172
Agneau au lait de coco et au citron	152	Raviolis à la viande	174
Salade de nouilles chinoises au poulet	154	Boulettes de porc aux cacahuètes	175
Poulet aux cacahuètes	156	Curry de poulet aux trois poivrons	176
Soupe de poulet au gingembre et aux carottes	158	Curry de poulet aux champignons	178
Nouilles chinoises au poulet	159	Pad thaï au poulet	180
Nouilles sautées au poulet et aux amandes	160	Salade de bœuf thaï	182
Nems au poulet	162	Bœuf sauté à l'orange	183
Nasi Goreng	164	Dinde à l'ananas	184
Poulet aigre-doux	166	Poulet glacé au saké	186
Poulet au paprika	167	Index des recettes	188

# SOMMAIRE THÉMATIQUE

## Soupes, bouillons et salades

Bouillon au tofu et à la coriandre	32
Soupe de légumes au lait de coco et au curry	42
Soupe dashi aux nouilles et aux champignons noirs	50
Soupe japonaise au tofu	52
Poêlée de pétoncles aux asperges vertes	60
Potage de maïs au crabe	79
Salade de crevettes à l'ananas	80
Bouillon thaï aux crevettes	94
Soupe de crevettes aigre-douce	98
Soupe de crevettes au lait de coco	108
Bouillon au poisson et aux vermicelles	110
Bouillon de poulet à la citronnelle	140
Salade de nouilles chinoises au poulet	154
Soupe de poulet au gingembre et aux carottes	158
Salade de bœuf thaï	182

## Raviolis et nems

Nems aux légumes	36
Tempura de légumes	38
Tempeh aux légumes	40
Raviolis au crabe	78
Tempura de crevettes	82
Raviolis aux crevettes et au porc	84
Nems au crabe	100
Bo bun	128
Brioche vapeur au bœuf	130
Nems au porc et petits pois	138
Nems au poulet	162
Raviolis à la viande	174

## Nouilles et riz

Riz sauté aux légumes	48
Pad thaï aux crevettes	66
Nouilles aux crevettes pimentées	86
Vermicelles de riz aux crevettes	88
Riz cantonais	90
Riz gluant aux crevettes	92

# SOMMAIRE THÉMATIQUE

Riz cantonais au crabe	104	Pétoncles au fenouil, orange et gingembre	64
Salade de nouilles chinoises au poulet	154	Crevettes au chou chinois et au gingembre	68
Nouilles chinoises au poulet	159	Cabillaud au gingembre	70
Nouilles sautées au poulet et aux amandes	160	Brochettes de crevettes au gingembre et au citron	72
Pad thaï au poulet	180	Nouilles aux crevettes pimentées	86

## Curry et épices

Curry de chou-fleur	12	Crevettes à la sauce piquante	102
Chou chinois sauté au gingembre	14	Noix de Saint-Jacques aux petits légumes	106
Curry de chou-fleur aux tomates et lait de coco	16	Lotte, sauce au gingembre	114
Chop suey végétarien	18	Queue de lotte au curry	115
Curry de légumes	22	Curry de boeuf	127
Curry de tofu à l'ananas	26	Filet mignon de porc au poivre de Sichuan	132
Curry de tofu aux épinards et carottes	28	Boulettes d'agneau au poivron et aux épices	136
Tofu aux poivrons et au concombre	30	Travers de porc épicés	142
Fenouil et courgette à l'anis	33	Nasi goreng	164
Patates douces et carottes au gingembre	34	Poulet au paprika	167
Tofu aux fèves	46	Poulet sauté au chou chinois	170
Crevettes aux noix de cajou	56	Curry de poulet aux trois poivrons	176
Crevettes sautées à l'ail	57	Curry de poulet aux champignons	178

## Sucré / Salé

Chou pointu au lait de coco et raisins secs	13	Porc au citron et au thym	151
Légumes aigres-doux	20	Agneau au lait de coco et au citron	152
Haricots verts à la sauce soja et à l'ail	24	Poulet aux cacahuètes	156
Poêlée de nouilles soba aux shiitakés	44	Poulet aigre-doux	166
Cabillaud au lait de coco	58	Poulet sauté au basilic thaï	168
Pois gourmands sautés aux crevettes	74	Poulet au lait de coco, poivron et ananas	172
Crevettes à la coriandre et au lait de coco	76	Boulettes de porc aux cacahuètes	175
Salade de crevettes à l'ananas	80	Bœuf sauté à l'orange	183
Lotte au caramel	96	Dinde à l'ananas	184
Médailon de lotte aux agrumes	97	Poulet glacé au saké	186
Dinde aux carottes et au miel	118		
Bœuf sauté à la citronnelle et cacahuètes	120		
Bœuf sauté au chou chinois	122		
Bœuf à l'oignon	124		
Filet mignon de porc au miel	134		
Filet mignon de porc au lait de coco et épinards	135		
Riz sauté au porc et à l'ananas	143		
Aiguillettes de canard à la chinoise	144		
Magret de canard laqué	146		
Magret de canard sauté à la mangue	148		
Porc au caramel	150		

# CURRY DE LÉGUMES

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 20 min**

100 g de petits pois

200 g de haricots verts

2 carottes

2 pommes de terre moyennes

¼ de chou blanc

1 grosse tomate

3 cuillerées à soupe  
de ghee (beurre clarifié)

ou d'huile neutre

1 cuillerée à café  
de curry

1 cuillerée à café  
de cumin

Sel et poivre

1. Écossez les petits pois. Équeutez les haricots verts et coupez-les en quatre. Pelez et émincez finement les carottes. Épluchez et coupez les pommes de terre en petits dés. Émincez finement le chou blanc. Coupez la tomate en petits cubes.
2. Dans un wok, faites revenir les pommes de terre et le chou avec le ghee (ou l'huile). Salez, poivrez et incorporez les épices.
3. Ajoutez les haricots et la tomate. Versez 25 cl d'eau, couvrez et laissez mijoter 10 minutes à feu moyen.
4. Ajoutez les carottes et les petits pois. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Servez bien chaud.





# PAD THAÏ AUX CREVETTES

**Pour 2 personnes**

**Préparation : 30 min**

**Cuisson : 5 min**

150 g de nouilles de riz

100 g de petites crevettes crues

décortiquées

2 cuillerées à soupe

de nuoc-mâm

2 cuillerées à soupe

de sauce soja

2 cuillerées à café

de cassonade

Le jus de 1 petit citron vert

3 oignons nouveaux

1 gousse d'ail

50 g de pousses de soja

2 œufs

30 g de cacahuètes grillées

concassées + 1 cuillerée

à soupe pour servir

1 cuillerée à soupe

de coriandre fraîche hachée

1 cuillerée à soupe

d'huile neutre

1. Réhydratez les nouilles selon les indications mentionnées sur le paquet.
2. Préparez la sauce : dans un bol, mélangez le nuoc-mâm, la sauce soja, la cassonade et le jus de citron vert.
3. Pelez et émincez les oignons. Pelez et hachez la gousse d'ail.
4. Faites chauffer l'huile dans un wok puis faites revenir les oignons et l'ail 2 à 3 minutes à feu moyen.
5. Ajoutez la sauce, les pousses de soja et les nouilles égouttées. Incorporez ensuite les œufs, les crevettes et les cacahuètes. Mélangez le tout et laissez cuire 3 à 4 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.
6. Parsemez la préparation de cacahuètes concassées et de coriandre. Servez aussitôt.



# BO BUN

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 10 min**

**Marinade : 30 min**

**Cuisson : 10 min**

250 g de rumsteak de bœuf

140 g de vermicelles

de soja

2 carottes

200 g de salade verte

8 nems au porc

ou au poulet (voir recettes

p. 138 et 162)

2 cuillerées à soupe

de jus de citron

2 cuillerées à soupe

de nuoc-mâm

5 cuillerées à soupe

de sauce soja

1 pincée de sucre semoule

2 cuillerées à soupe

de cacahuètes concassées

Sauce pour rouleaux

de printemps pour servir

1. Coupez le bœuf en lanières. Déposez-les dans un plat creux et faites-les mariner avec le jus de citron, le nuoc-mâm, la sauce soja et le sucre pendant 30 minutes.
2. Égouttez le surplus de sauce et faites revenir les lanières de bœuf dans un wok bien chaud 5 minutes à feu vif en remuant.
3. Plongez les vermicelles dans un bol d'eau bouillante pendant 5 minutes. Égouttez-les et coupez-les en tronçons de 4 cm.
4. Pelez les carottes et coupez-les en bâtonnets.
5. Répartissez la salade émincée et les vermicelles dans de grands bols. Ajoutez les carottes et les nems chauds coupés en trois. Déposez la viande sur le dessus.
6. Parsemez de cacahuètes concassées. Servez aussitôt avec de la sauce pour rouleaux de printemps.



# AGNEAU AU LAIT DE COCO

## *et au citron*

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 15 min**

**Cuisson : 20 min**

450 g d'épaule d'agneau  
désossée  
2 oignons  
1 gousse d'ail  
1 cuillerée à soupe  
de gingembre frais râpé  
30 cl de lait de coco  
Le jus de 1 citron  
2 cuillerées à soupe  
d'huile neutre  
Sel

1. Coupez l'agneau en petits dés.
2. Pelez et émincez les oignons. Pelez, dégermez et écrasez la gousse d'ail.
3. Faites chauffer l'huile dans un wok puis faites revenir les oignons et l'ail 5 minutes à feu moyen.
4. Incorporez la viande et faites cuire 2 minutes.
5. Ajoutez le gingembre, le lait de coco, le jus de citron et 20 cl d'eau. Couvrez et laissez cuire 10 minutes à feu moyen.
6. Salez et servez chaud avec du riz.



# RAVIOLIS À LA VIANDE

Pour 15 raviolis • Préparation : 25 min • Cuisson : 5 min

15 feuilles à raviolis (pâte won-ton) • 200 g de filet de porc • 2 champignons noirs déshydratés •  
35 g de pousses de soja • 1 c. à soupe de coriandre fraîche ciselée •  
1 c. à soupe de vinaigre de riz • Sel et poivre

1. Réhydratez les champignons dans un bol d'eau bouillante pendant 10 minutes.
2. Coupez la viande en gros cubes.
3. Mixez ensemble la viande, les pousses de soja, la coriandre, le vinaigre de riz et les champignons réhydratés, jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Salez et poivrez.
4. Répartissez 1 cuillerée à soupe de ce mélange au centre de chaque feuille à raviolis. Refermez-les en badigeonnant les bords avec un peu d'eau pour bien les souder.
5. Mettez de l'eau à chauffer dans un wok, déposez un panier vapeur en bambou par-dessus et faites cuire les raviolis pendant 5 minutes. Servez aussitôt.





# BOULETTES DE PORC

## *aux cacahuètes*

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Repos : 1 h • Cuisson : 10 min

500 g de filet de porc • 2 c. à soupe de cacahuètes • 1 c. à café de gingembre frais râpé •  
1 c. à soupe de sauce soja • 2 c. à soupe d'huile neutre • Sel et poivre



1. Coupez grossièrement la viande.
2. Mettez tous les ingrédients (sauf l'huile) dans le bol d'un mixeur. Mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
3. Façonnez de petites boulettes. Placez-les bien espacées sur une assiette et laissez reposer 1 heure au frais.
4. Faites chauffer l'huile dans un wok puis faites cuire les boulettes à feu vif pendant 10 minutes en remuant régulièrement. Servez avec une salade.

*100 recettes irratables*  
**AU WOK POUR UNE CUISINE SAINE,  
FACILE ET CONVIVIALE !**

Une cuisson idéale qui conserve les vitamines,  
le bon goût des produits et qui utilise  
très peu de matières grasses !

Avec des sommaires thématiques très pratiques,  
pour répondre à toutes vos envies !

**100 % Cuisine,  
une collection indispensable !**



6,95 € TTC Prix France



9 782317 012884

MDS : 63054N1

**MANGO**  
[www.mangoeditions.com](http://www.mangoeditions.com)

**100%**  
**CUISINE**