ASKO
Inspired by Scandinavia

Brûleur Volcan Fusion Wok #1
Découvrez la cuisine au wok

Brûleur Volcan Fusion Wok

Le wok

Depuis des années, la marque ASKO est synonyme d'innovation, design, technologie et qualité.

Ce n'est pas seulement la technologie qui nous intéresse, mais l'expérience de l'utilisateur lorsqu'il cuisine chez lui. La cuisson au wok est devenue très populaire dans bien des ménages, car elle est rapide, facile et saine. Toutefois, nos recherches nous ont appris que de nombreux woks ne sont pas utilisés correctement. Ils servent souvent à mijoter sur feu moyen plutôt qu'à faire sauter rapidement un repas sur une flamme puissante.

ASKO s'est lancé dans la quête de la « puissance idéale » de la flamme, telle que les professionnels l'utilisent. Nous avons découvert qu'elle doit fournir le plus souvent une chaleur intense et avons donc développé un produit unique : le brûleur Volcan Fusion Wok. Il délivre la puissance nécessaire pour faire sauter prestement les aliments à feu vif. Cela signifie que l'art de la cuisson au wok n'est plus l'apanage des chefs mais se trouve désormais à la portée de tous ceux qui cuisinent à la maison.

Dans ce magazine, nous vous racontons l'histoire de la cuisine au wok, vous dévoilons les secrets de quelques grands chefs qui nous ont révélé leurs meilleures techniques et leurs recettes les plus savoureuses. Nous avons interrogé le concepteur du brûleur Volcan Fusion Wok sur son point de vue et recherché pourquoi la cuisson au wok est tellement plus saine. En bref, vous allez découvrir tous les aspects de la cuisson au wok. Cela vous donnera assez d'inspiration pour vous emparer d'un wok et d'une spatule et commencer à préparer un délicieux repas.

Sommaire

6 Histoire du wok

Le wok est synonyme de cuisine asiatique depuis 2000 ans déjà. Il est parti de la Chine pour entreprendre son voyage à la conquête du monde. Il a gagné l'Asie du Sud-Est dès les premiers siècles et il est apparu dans le monde occidental depuis une centaine d'années. Autrefois, on utilisait le wok sur un feu de bois qui a été remplacé aujourd'hui par des brûleurs à gaz très puissants. Cependant, le principe reste toujours le même.

10 Astuces pour la cuisson au wok

12 Les préparations traditionnelles au wok

Noix de Saint-Jacques, crevettes, paksoi, poulet sont les ingrédients classiques pour le wok. Cette méthode de cuisson traditionnelle exhale de multiples saveurs.

18 Umami, la cinquième saveur

Si le glutamate monosodique a été longtemps controversé, il n'en est pas de même pour l'umami. Utilisé en quantité raisonnable, le GMS est un exhausteur de goût comme le sel. Découvrez ce qu'est exactement la « cinquième saveur » et comment vous pouvez la faire naître dans vos préparations.

20 Interview : Vincent Hofstee

Entretien avec le créateur du brûleur Volcan Fusion Wok. Il raconte comment un produit innovant a été lancé sur le marché néerlandais : le premier brûleur doté d'une puissance suffisante pour cuisiner convenablement dans un wok à la maison.

24 Cuisine actuelle au wok

Le wok est très polyvalent. Ces recettes vous en donneront certainement la preuve, du bœuf sauté traditionnel au poulet frit bien croustillant, en passant par quelques délicieux plats de légumes.

30 Le wok pour une cuisson diététique

La cuisson sautée – mais aussi la cuisson à la vapeur pour laquelle le wok est adapté – figurent probablement parmi les méthodes les plus saines pour apprêter les aliments. Avec très peu de matière grasse ajoutée et un temps de cuisson minime, les nutriments sont préservés au maximum.

32 Les épiceries asiatiques

Que trouve-t-on dans une épicerie asiatique? Il y a tellement de choix que vous pouvez attraper le tournis. Ce guide rapide répertorie une sélection de produits courants disponibles dans ces magasins. Vous apprendrez ici ce qu'il faut savoir sur les haricots noirs, le gingembre et la sauce soja.

36 Reportage Le Mandarin Palace

Une authentique table chinoise dans le quartier de Duinoord, à la Haye. Jason, le patron, et Mai Lye, son épouse et chef cuisinier, servent dans leur restaurant une excellente cuisine, inspirée par leur jeunesse à Hong Kong et à Shanghai. Ils expliquent le rôle du wok dans la cuisine asiatique.

42 Les techniques de coupe

Dans la cuisine asiatique, tout repose sur la mise en place préalable. La cuisson au wok est si rapide qu'il n'est pas possible de couper les légumes pendant que la viande rissole. Pour obtenir un résultat parfait, vous devrez découper finement tous vos ingrédients et les disposer dans l'ordre à côté de la table de cuisson. Pour vous aider, nous allons vous montrer quelques techniques de coupe, simples, mais essentielles.

44 De la spatule au couteau

Pour préparer un plat au wok, vous avez bien sûr besoin d'un wok, mais aussi de quelques autres accessoires. Nous sommes allés pour vous à la recherche des ustensiles les plus pratiques.

46 La réaction de Maillard
Cuisiner, c'est aussi faire de la chimie. L'un des processus chimiques les plus importants impliqués dans la cuisson est la réaction de Maillard. C'est elle qui fait brunir un steak et donne au pain sa délicieuse croûte dorée.

48 Feu !
Quelle est la température de la flamme ? Combien de gaz consommons-nous chaque année ? Que faire si les flammes envahissent votre casserole ? Vous trouverez la réponse dans ce chapitre.

50 Quand l'Est rencontre l'Ouest
Le wok se prête avec brio à la cuisine asiatique. Mais que se passe-t-il s'il vous sert aussi à préparer des plats occidentaux ? Ou si vous tentez la cuisine fusion au carrefour des deux mondes ? Ce mode de cuisson rapide se révèle parfaitement adapté à la cuisine méditerranéenne.

56 Le wok – un ustensile polyvalent
En Chine, la plupart des ménages possède un seul récipient pour la cuisson : le wok. Avec lui, vous pouvez tout faire en cuisine. Mais comment trouver un bon wok ? Et comment le garder propre ?

58 Reportage chez Madame Cheung
Selon les guides, Madame Cheung, à Hoorn, est l'une des meilleures tables exotiques de Hollande. Quel rôle joue le wok dans un restaurant asiatique moderne ? À en croire son propriétaire, Robin Wu, un hachoir et un wok suffisent pour cuisiner.

La tradition des plats sautés, une pratique ancestrale

La cuisson au wok à travers le monde

De la Chine ancienne à la cuisine actuelle, le wok a parcouru un long chemin. Jetons un coup d'œil sur les origines du wok, la cuisine asiatique et les préparations sautées à travers le monde.

Sur les bateaux, dans les restaurants et les gargotes, les flammes bondissent à l'intérieur du wok selon la bonne vieille méthode.

Des stands de nourriture à tous les coins de la rue, des effluves de gingembre, d'ail et de piment flottent dans les airs, tandis qu'avec une dextérité acquise au cours d'années de pratique, les cuisiniers font sauter des légumes dans un wok au-dessus d'une grande flamme. Voici en résumé la tradition chinoise du wok.

Cependant, ce n'est plus vraiment une scène habituelle, du moins à Hong Kong. La réglementation municipale a mis fin aux restaurants de rue. Seuls les habitants du quartier savent où trouver les étals qui surgissent subitement, mais disparaissent tout aussi vite dès que les agents sont en vue, laissant derrière eux l'arôme incomparable du wok hei – le « souffle du wok ». Bien sûr, il existe dans cette ville d'autres lieux qui offrent une cuisine au wok de première qualité. Sur les bateaux, dans les restaurants et les gargotes, les flammes bondissent à l'intérieur du wok selon la bonne vieille méthode. Mais tout cela est bien loin des origines : la cuisine au wok était modeste, pratiquée avec peu de ressources et sur un fourneau rudimentaire...

L'archétype du wok

La cuisson au wok est née en Chine il y a plus de deux mille ans, au temps de la dynastie Han. À cette époque, les pénuries ont marqué la cuisine chinoise.

Dans un pays où les terres agricoles et les forêts étaient rares, trouver suffisamment de nourriture et de combustible représentait une énorme gageure. La population a appris comment tirer de la nature un maximum de produits comestibles et à les préparer de façon savoureuse avec un minimum de matière grasse et de combustible. L'usage était de couper en petits morceaux les légumes et la viande dont on disposait, et de les frire ensemble rapidement dans un récipient semi-sphérique au-dessus d'une grande flamme.

C'est ainsi que le wok (mot cantonais pour « chaudron ») est apparu plus ou moins par nécessité, en même temps que les préparations sautées. Bien sûr, les premiers woks n'étaient pas en acier ou en fonte comme ceux que l'on trouve aujourd'hui dans les magasins asiatiques. Nous parlons d'un archétype : un modèle simple en métal, ressemblant aux poteries en terre cuite utilisées durant la dynastie Han, qui furent découvertes plus tard dans des tombeaux. Quelques fouilles archéologiques ont mis au jour des « fourneaux » avec de grands trous ronds ménageant un espace pour les récipients à la forme bombée caractéristique. En tout cas, le wok primitif était simple, pratique, multifonctionnel, adapté à la cuisson « économique » et facile à transporter. C'était particulièrement utile si l'on imagine qu'à cette époque, les gens se déplaçaient souvent d'un territoire à l'autre, emmenant tous leurs biens avec eux.

Le kahari indien

En Inde, le grand wok (kahari) est utilisé sur un four en briques ou en argile, percé d'un trou

Expansion mondiale

On ne sait pas encore exactement quand et comment s'est répandue l'utilisation du wok. Une chose est sûre : la cuisson au wok s'est pleinement établie dans toute la Chine. Cela a donné lieu à l'apparition d'une variété de modèles, comme le wok cantonais (avec un fond concave et une ou deux poignées en acier) et le wok pékinois (avec un manche en bois et un fond aplati). Que ce soit par l'intermédiaire des nomades, pêcheurs, marins ou autres voyageurs et travailleurs migrants, le wok s'est propagé au-delà de la Chine et il est devenu l'ustensile de cuisine indispensable dans presque toute l'Asie. C'est souvent le seul récipient que les gens possèdent dans la maison pour cuisiner, tout simplement parce qu'il permet de tout faire : non seulement préparer les plats sautés, mais aussi frire, étuver, cuire à la vapeur, fumer les aliments, etc. En Inde, on utilise un grand wok (kahari) sur un four en briques ou en argile percé d'un trou, très pratique pour les currys et les fritures. En Indonésie, on se sert du wadjan, un wok légèrement plus plat posé sur un feu de bois ou de charbon, pour préparer les currys, le riz et les plats sautés. Au Japon, en Thaïlande, aux Philippines, à Singapour et en Malaisie, la cuisine a été progressivement influencée par le wok chinois. Même le barbecue mongol s'apparente à la cuisson au wok ; ce gril rond présente bien des ressemblances avec son cousin de Chine.

Au Japon, en Thaïlande, aux Philippines, à Singapour et en Malaisie, la cuisine a été progressivement influencée par le wok chinois.

En effet, dans toutes les cultures d'Extrême-Orient, on utilise aujourd'hui une grande poêle avec des parois hautes et évasées qui permet de préparer les repas dans un seul récipient au-dessus d'une flamme puissante. C'est ce qui a fait du wok l'ustensile unique et indispensable de la cuisine asiatique.

Fidélité au wok

Bien sûr, il était inévitable que le wok pénètre dans la culture occidentale. Les Chinois s'installèrent partout et restèrent fidèles à leur wok. En Amérique par exemple, le wok apparut autour du 19ème siècle avec l'arrivée des migrants chinois qui venaient travailler dans les mines d'or. Divers témoignages montrent aussi qu'on utilisait des woks chinois à Hawaï, dans les plantations de canne à sucre.
La cuisson au wok n'est pas rare non plus au Mexique et en République dominicaine (les Chinois se sont expatriés aussi aux Caraïbes) ; là-bas, il est tout à fait naturel de préparer dans un wok un plat traditionnel de crevettes.
Et qu'en est-il en Europe ? Nous savons que la cuisson au wok est apparue au moment où les Chinois sont arrivés au Royaume-Uni, en Allemagne, en Belgique, en France, en Espagne, au Portugal et aux Pays-Bas (à partir du XIXe siècle jusque dans les années 1970/1980). Les expatriés ont toujours réservé une place dans leurs bagages pour un ou plusieurs woks, destinés à servir à la maison et dans les nombreux restaurants qu'ils avaient l'intention d'ouvrir. C'est ainsi que la plupart des populations occidentales ont fait la connaissance du wok.

Qu'est-ce qu'un plat sauté ?

Préparer un plat sauté consiste à faire frire rapidement dans un peu d'huile, sur feu vif, de la viande et/ou du poisson avec des légumes en les remuant/mélangeant/retournant prestement. Le temps de cuisson très bref et la haute température permettent de conserver le goût et les nutriments de chaque ingrédient. Si vous le faites bien, vous obtiendrez cette saveur spéciale qui rappelle plus ou moins celle du barbecue : c'est le « wok hei ».

Astuces pour la cuisson au wok

- Veillez à ce que tous les ingrédients soient prêts pour que vous puissiez les jeter très rapidement dans le wok au moment venu. Cela signifie que la viande doit avoir mariné, les légumes doivent être coupés en petits morceau et les épices à portée de main. Choisissez une huile qui tolère les hautes températures. L'huile d'arachide est idéale, mais les huiles de soja, de riz, de tournesol ou de maïs conviennent aussi (l'huile d'olive est moins recommandée).
- Préchauffez le wok à sec pendant quelques instants. Versez-y quelques gouttes d'eau : s'il se forme des petites bulles qui grésillent, cela signifie que le récipient est à la bonne température. Puis ajoutez juste un peu d'huile ; quand elle dégage une légère odeur, elle est assez chaude.
- Veillez à ce que l'huile enduise toutes les parois du wok.
- Faites les choses dans l'ordre : mettez d'abord dans le wok les épices « sèches », puis les ingrédients riches en protéines jusqu'à ce qu'ils commencent à grésiller, ensuite les légumes et enfin les aromates « humides ».
- Ne mettez pas trop d'ingrédients à la fois, sinon la température va baisser brusquement et vous allez les cuire à l'étuvé au lieu de les faire sauter.
- Il est possible de retirer du wok les morceaux de viande ou de poisson, puis de les y remettre à la fin. Cela leur évite de trop cuire.

Faites chauffer le wok, versez l'huile, ajoutez une à une chaque sorte d'ingrédients, remuez rapidement sur feu vif et le tour est joué !

Le vrai wok

Même si les nouveaux woks avec revêtement antiadhésif semblent pratiques, il est préférable de choisir un wok traditionnel en acier ou en fonte. Ils sont disponibles dans les épiceries asiatiques. Les woks antiadhésifs ne sont pas suffisamment résistants aux températures élevées et dégagent des substances malsaines sous l'action de la chaleur intense. Il suffit de culotter correctement le wok pour que les aliments n'attachent pas.

Le grésillement du wok

Et maintenant ? Aujourd'hui, nous avons tous adopté la cuisson au wok car c'est une méthode rapide, saine et facile. Le principe de base pour faire sauter les aliments est toujours le même. Notre pratique actuelle semble refléter grosso modo la technique des chefs cuisiniers de la dynastie Han. Ils chauffaient le wok, versaient l'huile, ajoutaient une à une chaque sorte d'ingrédient, remuaient rapidement sur feu vif et c'est tout.

Mais le type de wok que nous utilisons (avec un fond plat ou un revêtement antiadhésif) et les plats que nous préparons ont sans doute été légèrement occidentalisés. Bien sûr, avec un bon livre de cuisine, vous pouvez vous lancer dans la cuisson au wok d'un authentique repas chinois. Mais vous pouvez aussi choisir de rester en Occident où vous cuisinerez avec les ingrédients locaux.

Les choux de Bruxelles sautés ne sont pas si mauvais ! Mais il existe aussi une solution intermédiaire : la cuisine fusion. C'est l'art d'associer avec subtilité des ingrédients occidentaux et orientaux, des saveurs et des textures. Si vous tentez l'expérience, procédez avec finesse. Recherchez le « souffle du wok », écoutez son grésillement musical et régalez-vous !

Le tour de main du chef

Les plats traditionnels au wok pourraient bien être les meilleurs.

Ils ont été élaborés des centaines de fois par des centaines de chefs. Cependant, leur goût diffère légèrement chaque fois. D'où vient cette différence ? De la qualité et de la fraîcheur des ingrédients, mais aussi du tour de main du chef. Depuis des siècles, le wok est l'ustensile qui donne à la cuisine asiatique sa saveur particulière. Les noix de Saint-Jacques, le poulet et les crevettes sont les ingrédients ancestraux des plats sautés. Ils démontrent que la tradition n'a rien à envier à la modernité.

Noix de Saint Jacques épicées aux mini bok choy (choux chinois)

La sauce de haricots noirs n’est peut-être pas très connue, mais elle a une merveilleuse saveur d’hummus.

Poulet thaï au curry
vert et son riz

Crevettes sautées avec marinade épicée

Pour en savoir plus sur le brûleur Volcan Fusion Wok, consultez le site :

ASKO France sur la chaîne YouTube

Noix de Saint Jacques épicées aux mini bok choy (choux chinois)

■■■

Temps de préparation : environ 30 minutes
Par portion : environ 222 kcal, 18 g de protéines, 9 g de lipides, 49 g d'hydrates de carbone

Ingrédients pour 4 personnes
12 noix de Saint Jacques
2 c. à soupe de bouillon de poulet
1 boîte de haricots noirs
1 c. à soupe de sauce soja claire
1 c. à café de maïzena
2 c. à soupe d'huile d'arachide
1 c. à soupe de gingembre finement haché
2 gousses d'ail finement hachées
4 mini bok choy (choux chinois), lavés et finement émincés
1 poivron rouge épépiné et coupé en lanières
1 ciboule finement hachée

1 Nettoyez les noix de Saint Jacques et séchez-les dans un torchon.
2 Mélanger dans un bol le bouillon de poulet, les haricots noirs, la sauce soja et la maïzena.
3 Faites chauffer un wok sur feu vif puis versez l'huile. Ajoutez le gingembre et l'ail et remuez pendant 1 minute environ.
4 Ajoutez les noix de Saint Jacques et faites-les frire pendant 1 minute environ jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis retirez-les du wok.
5 Faites frire ensemble dans le wok pendant 1 minute environ le bok choy, le poivron, la ciboule et les haricots noirs tout en les mélangeant.
6 Remettez les noix de Saint Jacques dans le wok et laissez cuire le tout 1 minute environ.

Poulet thaï au curry vert et son riz

■■■

Temps de préparation : environ 35 minutes
Par portion : environ 452 kcal, 29 g de protéines, 31 g de lipides, 12 g d'hydrates de carbone

Ingrédients pour 4 personnes
3 c. à soupe d'huile d'arachide
400 g de cuisses de poulet coupées en morceaux et saupoudrées d'un peu de sel
500 ml de lait de coco
3 c. à soupe de pâte de curry verte
3 feuilles de citron kaffir
100 g de pousses de bambou blanchies 3 minutes
100 g de jeunes épis de maïs doux
150 g de gros champignons coupés en quartiers
½ piment rouge coupé en lanières
50 g de germes de haricots mungo
1 petite poignée de feuilles de coriandre et de basilic thaï hachés grossièrement

1 Faites chauffer un wok sur feu vif et versez l'huile.
2 Saupoudrez le poulet avec un peu de sel et faites-le rissoler dans l'huile chaude pendant environ 6 minutes.
3 Retirez le poulet du wok et versez le lait de coco puis ajoutez 3 c. à soupe de pâte de curry verte. Mélangez bien, ajoutez les feuilles de citron kaffir et portez à ébullition.
4 Ajoutez dans le wok les pousses de bambou, les épis de maïs, les champignons, le piment, les pousses de haricots mungo et le poulet.
5 Amenez progressivement à ébullition, incorporez à la fin le basilic et la coriandre et sortez aussitôt du feu ; servez avec du riz.

Pâte de curry verte

■■■

6 piments verts lavés et hachés grossièrement
2 tiges de citronnelle hachées grossièrement (enlevez auparavant les parties sèches)
5 gousses d'ail hachées grossièrement
1 petite poignée de racines de coriandre fraiche, hachées grossièrement
2 cm de racine de galanga ou de gingembre râpé
1 échalote hachée grossièrement
1 c. à café de zeste de citron vert
Jus de 1 citron vert
½ c. à soupe de graines de cumin
1 c. à café de graines de coriandre

Versez tous les ingrédients dans un mortier et broyez-les au pilon (ou utilisez un robot ménager) jusqu'à l'obtention d'une purée homogène. Vous pouvez conserver la pâte de curry dans un récipient hermétique pendant une semaine au réfrigérateur (ou un mois au congélateur).

Crevettes sautées avec une marinade épicée

■■■

Temps de préparation : environ 25 minutes + temps de repos
Par portion : environ 251 kcal, 19 g de protéines, 17 g de lipides, 4 g d'hydrates de carbone

Ingrédients pour 4 personnes
1 piment rouge épépiné et coupé en rondelles
1 petit bouquet de persil finement haché
4 tomates épépinées et coupées en morceaux
Jus de 1 citron vert
4 c. à soupe d'huile d'arachide
Sel et poivre du moulin
12 grosses crevettes crues décortiquées
3 ciboules coupées en rondelles
4 brochettes

1 Préparez une marinade avec le piment, le persil, les tomates, le jus de citron vert et 3 c. à soupe d'huile d'arachide ; ajoutez un peu de sel et de poivre du moulin.
2 Recouvrez les crevettes avec la marinade et laissez-les macérer à couvert pendant 1 heure environ. Retirez les crevettes de la marinade.
3 Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'arachide dans le wok et faites frire les crevettes pendant 1 minute environ. Incorporez la marinade aux crevettes et refaites chauffer 1 minute environ.
4 Placez les crevettes sur les brochettes, disposez-les sur les assiettes et arrosez avec la marinade. Décorez avec les rondelles de ciboule.

Riz cantonnais

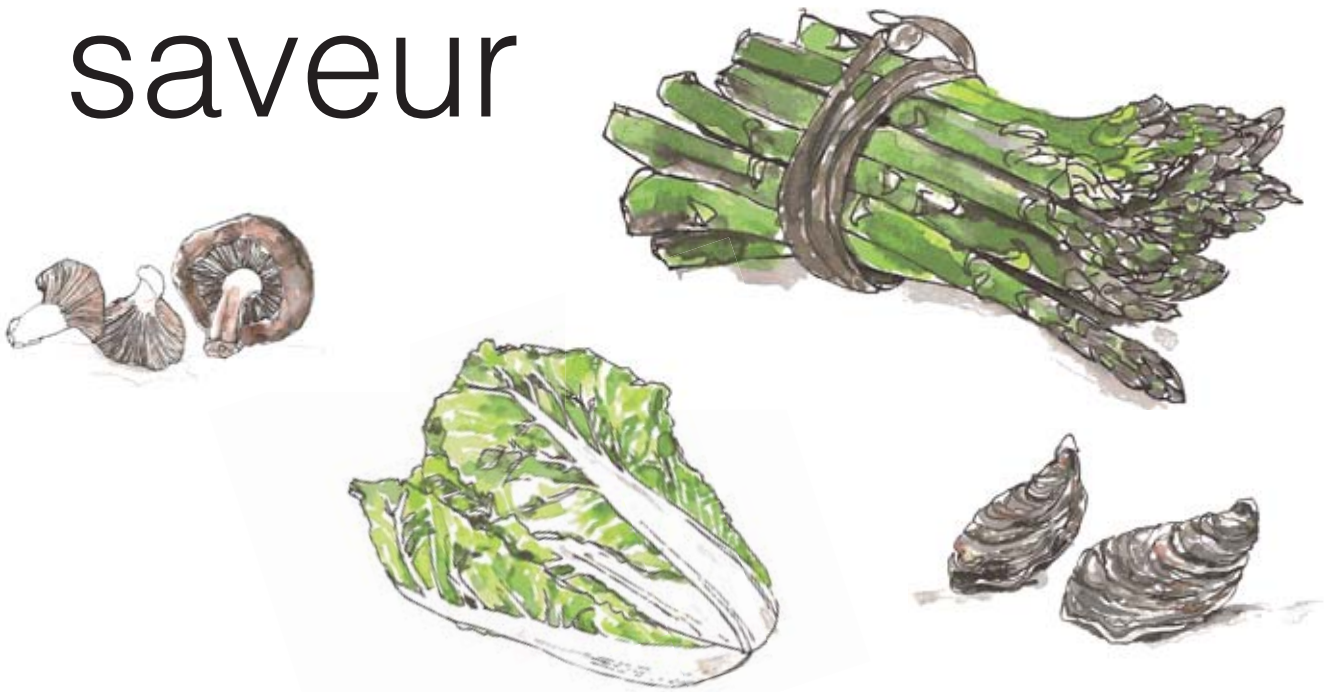
■■■

Temps de préparation : environ 20 minutes
Par portion : environ 500 kcal, 18 g de protéines, 9 g de lipides, 84 g d'hydrates de carbone

Ingrédients pour 4 personnes
2 c. à soupe d'huile d'arachide
200 g de crevettes décortiquées
400 g de riz basmati cuit puis refroidi
200 g de petits pois surgelés
2 ciboules finement hachées
Sel et poivre

1 Faites chauffer un wok sur feu vif et versez l'huile. Ajoutez les crevettes et faites-les frire pendant environ 1 minute.
2 Mélangez le riz et les petits pois aux crevettes et faites sauter le tout pendant environ 2 minutes jusqu'à ce que le riz soit assez chaud et les pois cuits.
3 Incorporez la ciboule et ajoutez sel et poivre à votre goût.

Umami, la 5e saveur



Il existe aux Pays-Bas une chaîne de restaurants qui s'appelle « Umami », connue aussi sous le nom de « cinquième saveur ». L'umami fait partie des saveurs fondamentales comme le sucré, l'acide, le salé et l'amer. De plus, la présence d'umami équilibre et arrondit l'intégralité de la saveur d'un plat.

Si l'on vous dit qu'une chose est acide ou salée, vous comprenez tout de suite ce que cela veut dire.

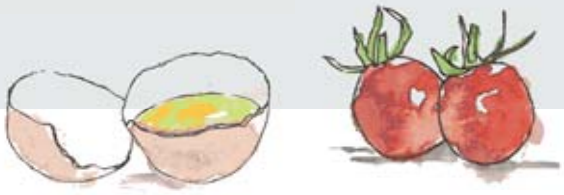
Mais umami ? Umami signifie « délicieux » ou « merveilleux » en japonais, mais rien n'est aussi subjectif que « délicieux ». Toutefois, il est tout aussi facile de détecter l'umami dans un plat ou un ingrédient que le sucré, l'acide, le salé ou l'amer. Le goût umami est lié à la présence d'acides aminés (qui constituent les protéines) et à l'arôme libéré : le glutamate monosodique. Il est facile de mesurer s'il est présent dans un produit et en quelle quantité. En règle générale, plus l'ingrédient contient de monoglutamate, plus l'umami est développé, et plus nous trouvons un goût agréable et savoureux à un produit ou à un plat.

Riche, rond et « crémeux »

Le goût umami a été identifié par Kikunae Ikeda en 1908. Ce chimiste japonais voulait savoir d'où provenait la sapidité du bouillon d'algues. Il a découvert qu'un acide aminé naturel, le glutamate, était responsable de ce goût riche, rond, crémeux en bouche et l'a appelé « umami ». De nombreux produits asiatiques sont riches en umami : les champignons shiitake, la sauce soja, la sauce de poisson, certaines algues séchées, et différents bouillons. Cet acide aminé naturel se retrouve aussi dans un assez grand nombre de produits occidentaux, tels que les laitages, le bœuf, le jambon cru, les maquereaux, anchois, sardines, le parmesan, le roquefort, ainsi que dans les petits pois et les tomates mures. Les sources d'umami sont particulièrement abondantes dans les produits fermentés et arrivés à maturation. Ce qui explique, par exemple, pourquoi la sensation « umami » est plus intense dans un fromage affiné que dans un fromage jeune, ou dans une tomate bien mure plutôt que dans une tomate verte. De même, la perception du goût umami de la sauce soja dépasse le goût des haricots de soja.

Cuisiner de délicieux plats au wok

L'umami se rencontre à l'état naturel dans une grande variété d'aliments: maquereau, thon, saumon, huîtres, asperges, champignons shiitake, pleurotes, petits pois, chou chinois, carottes, bœuf, porc, canard, poulet, œufs, et toutes sortes de sauces et pâtes fermentées utilisées dans la cuisine asiatique. Ce sont tous d'excellents produits pour la cuisson au wok. Avec une tasse de thé vert, l'expérience umami sera complète !



Authentique et pur

En Occident, l'umami est souvent décrit comme la cinquième saveur. En Extrême-Orient, on parle plutôt d'une « sensation en bouche ». Umami est également synonyme de ce qui est sain, léger, doux, authentique et pur.

Astuce

Les produits riches en umami sont une alternative savoureuse et saine au sel de cuisine. Une pincée de GMS fonctionne à merveille.

Plus d'intensité

C'est une découverte du professeur Ikeda. En outre, ce chercheur est à l'origine du développement du glutamate monosodique (GMS) de synthèse comme exhausteur de goût. Si un aliment n'est pas umami, il peut le devenir grâce à une pincée de GMS (E621). Il est très utilisé en Asie pour donner à un plat sa touche finale. En Occident, l'industrie agro-alimentaire l'ajoute principalement dans les produits à grignoter ; c'est pourquoi il est si difficile de ne pas engloutir tout un paquet de chips ! Dans l'Union Européenne, cet additif n'est pas autorisé dans le lait, les huiles et émulsion de graisse, les pâtes, le cacao et produits chocolatés ainsi que dans les jus de fruits.

Toutefois, ceux qui cuisinent avec des produis frais, sains, et de qualité n'ont pas besoin de faire des pieds et des mains pour obtenir dans leurs plats la saveur umami. Il faut simplement réfléchir un peu au préalable et se demander quels ingrédients sont riches en protéines, puis rechercher un équilibre.

Si vous voulez intensifier la saveur d'un plat sauté, veillez à démarrer la cuisson avec un produit riche en protéines, tel que viande, volaille, ou poisson, puis ajoutez les légumes. L'effet umami est libéré par ces ingrédients au cours de la préparation. Ensuite, choisissez un assaisonnement aromatique comme la sauce soja, le miso (mélange de haricots de soja fermentés, sel et céréales), la pâte de haricots noirs, la sauce de poisson ou d'huîtres, ou encore la pâte de crevettes. Pris individuellement, ces aromates ne sont pas vraiment fameux et il faut les utiliser avec parcimonie. Mais associés à d'autres ingrédients, ils donnent une meilleure « définition » du goût. L'umami exhale l'intégralité de la saveur d'un plat.

Le brûleur pour wok et son créateur

Le brûleur Volcan Fusion Wok a une forme révolutionnaire, un design élégant et surtout, il est idéal pour une vraie cuisine au wok.

Le dernier produit d'ASKO provoque un effet « waouh ». Ou comme le dit Vincent Hofstee : « C'est un exemple de technologie qui comblera les consommateurs les plus exigeants. Nous n'avons jamais été aussi près des attentes de tous les amateurs de cuisine. »

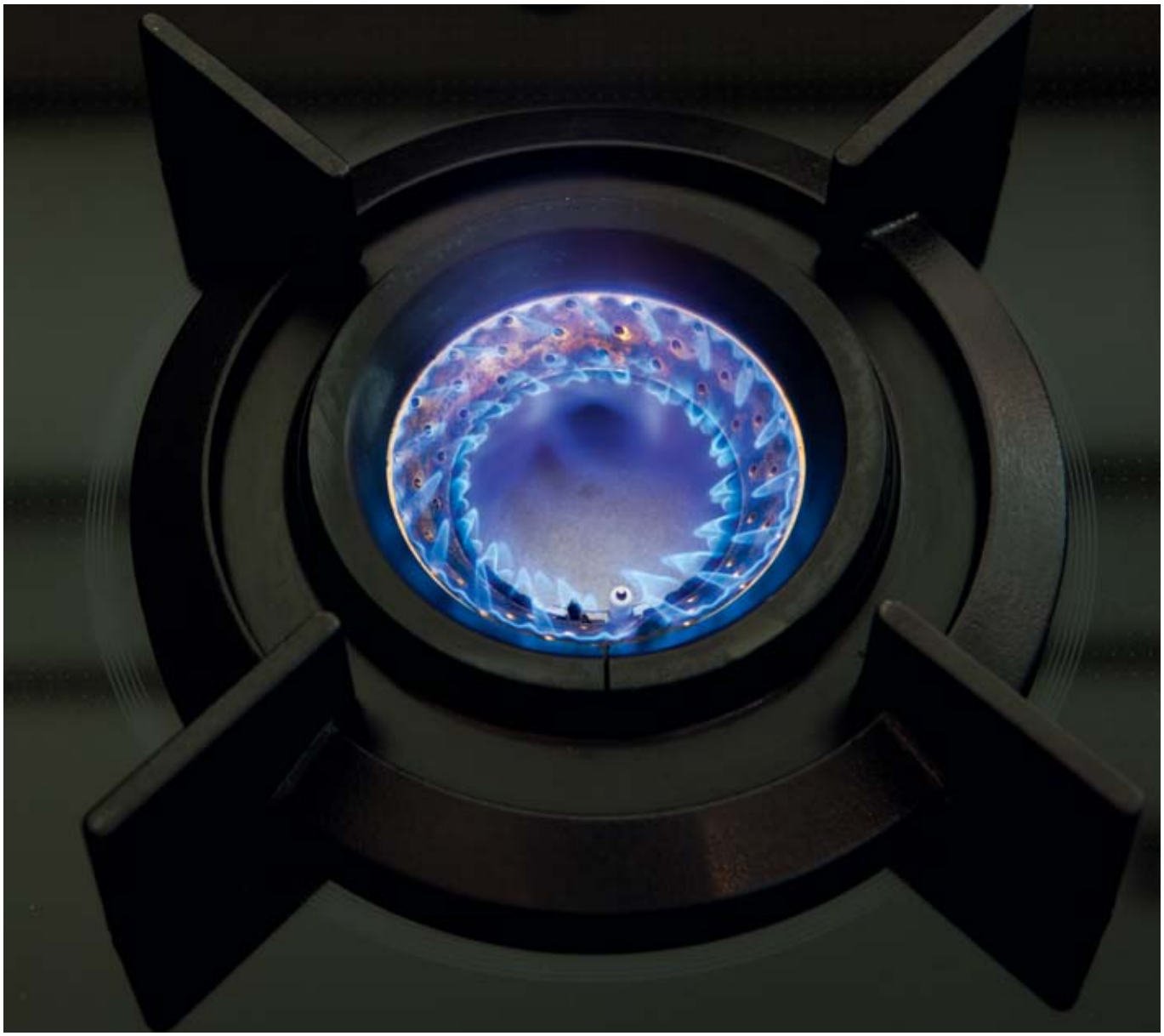
« Une présentation comme celle-ci est toujours excitante », avoue Vincent Hofstee, chef de produit dans une entreprise partenaires d'ASKO, au cours de l'interview.

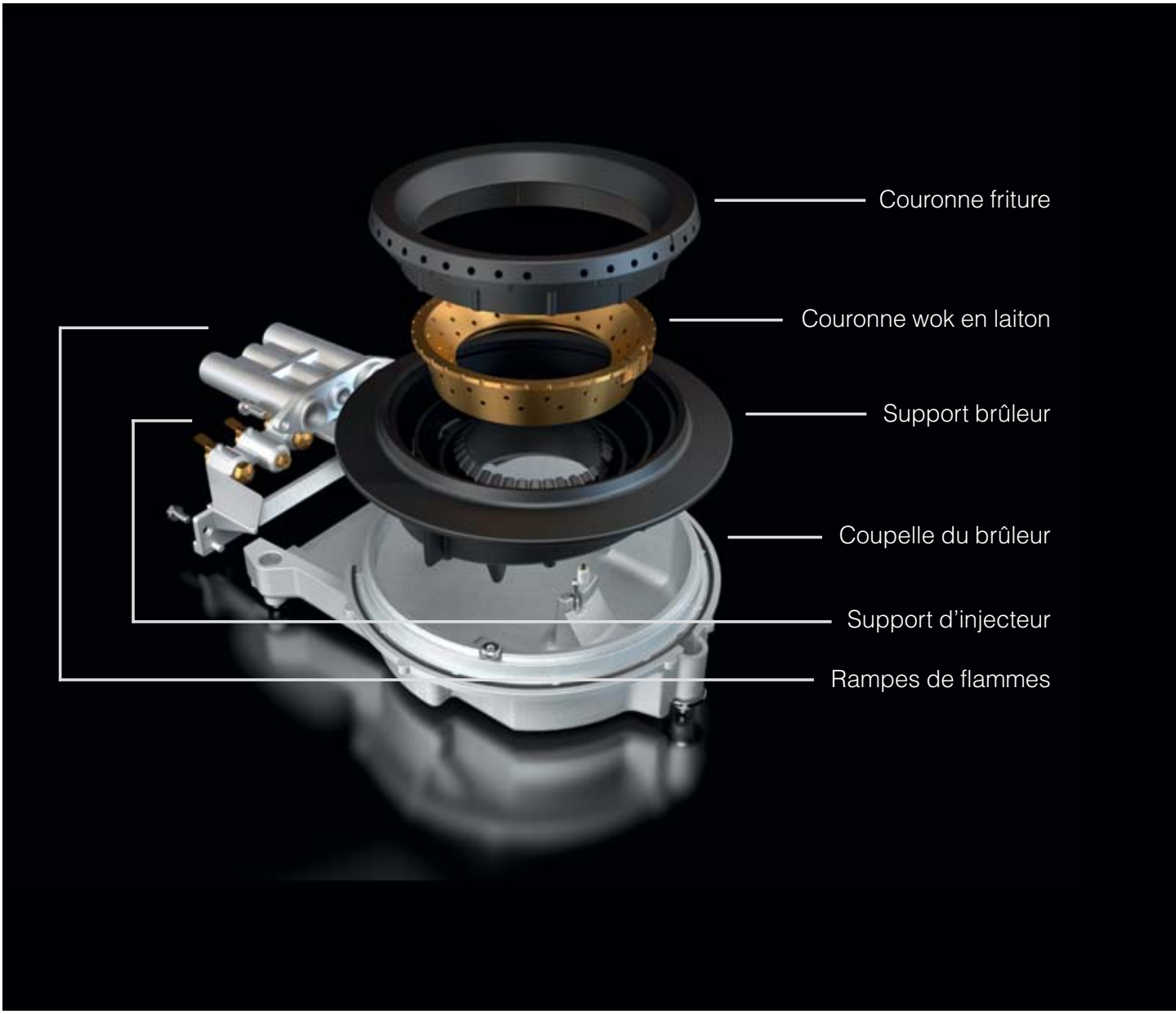
La veille, il n'a pas pu fermer l'œil de la nuit et se demandait si d'autres « fans de gadgets » comme lui trouveraient le brûleur pour wok vraiment plus innovant. Mais pendant la présentation du Volcan Fusion Wok, quelque chose s'est passé, pense Vincent.

ASKO a présenté le brûleur Volcan Fusion Wok à la fin de l'année 2015. Ce produit pour lequel on avait sué sang et eau pendant trois ans, a « mis le feu » au salon de l'électroménager et a démontré avec éclat qu'il faisait ce pour quoi il avait été conçu : fournir une source de chaleur centrale et concentrée. Exactement ce dont vous avez besoin pour bien cuisiner dans un wok.

Comment cela s'est-il passé? Vous êtes-vous réveillé un matin en pensant à un nouveau brûleur pour wok ?

« Non (rire). C'est en fait un peu plus « structuré » que cela. Cette fois, nous avons adopté une approche totalement différente en redémarrant à zéro et en associant les utilisateurs. Au lieu de réaliser une enquête pour interroger les consommateurs sur leurs besoins et leurs attentes, nous les avons invités à participer à des groupes de discussions. Nous leur avons également demandé de tenir une sorte de journal de bord à propos de leur table de cuisson. Le grand avantage de cette démarche était que les consommateurs répondaient à partir de leur environnement personnel. Cela signifiait qu'ASKO collait mieux à la réalité. Cette nouvelle approche nous a fourni un grand nombre de points de vue. Par exemple, nous avons appris que nettoyer la table de cuisson est souvent vécu comme un pensum, ou que les utilisateurs n'aiment pas déplacer tout le temps les casseroles sur leur cuisinière parce qu'un grand foyer ne cuit pas de la même façon qu'un mijoteur. Mais nous avons découvert aussi que les gens adoraient cuisiner dans un wok. »





Mais une marque d'appareils de cuisson expérimentée comme vous devait déjà connaître la cote de popularité du wok ?

« Bien sûr, nous la connaissions. C'est notre métier. Nous suivons les tendances et savons ce qu'il se passe. Mais c'est une autre histoire lorsque vous percevez ces besoins de vos propres yeux ».

À quoi ressemble donc le brûleur idéal pour wok ?

« Nous refusions délibérément d'adapter l'un de nos brûleurs existants et voulions repartir de zéro. C'est alors que nous sommes allés de découvertes en découvertes. Nous avons parlé aux chefs professionnels et visité plusieurs restaurants wok. Nous avons pu voir des brûleurs énormes, équipés d'une pédale qui pompait un supplément d'oxygène pour l'injecter dans le feu. Ce n'est pas vraiment adapté à une utilisation domestique ; mais ce que nous avons retenu, c'est qu'une chaleur intense est nécessaire pour cuire les ingrédients en un temps record. C'est la seule façon de conserver les nutriments. »

Alors, le secret se trouve dans une flamme adaptée ?

« Absolument. Elle doit être puissante et extrêmement chaude, mais surtout rester concentrée sous le récipient. C'est l'élément déterminant. Avec l'ancienne génération de brûleurs wok multi-couronnes, le problème est que la rampe extérieure est plus chaude que celle du centre. La flamme semble s'échapper vers la périphérie. Ces brûleurs sont effectivement plus adaptés aux grandes poêles à fond plat qu'aux woks à fond bombé.

C'est une véritable gageure que d'obtenir une flamme au bon endroit et de la garder là...

« Une agence de design nous a aidé à développer le concept. Je me souviens qu'ils nous ont présenté une illustration avec des casseroles de différents diamètres, montrant comment les flammes léchaient le fond. Très instructif. Au bout de six mois d'étude consommateurs, nous avions une idée de ce que devait être le brûleur et avions mis au point un concept. Permettez-moi de vous dire que c'est un progrès très rapide dans notre secteur d'activité. Par la suite, nous avons poursuivi nos travaux dans notre propre laboratoire certifié pour adapter la nouvelle conception du brûleur à la technologie du gaz. J'ai vu beaucoup de prototypes aller et venir. Le plus difficile a été de trouver à quel endroit précis il fallait positionner les orifices de flamme. »

Hum, les orifices de flamme ? Pourriez-vous préciser ?

« Sans entrer dans les détails, les orifices de flamme sont les trous par où sort le gaz. Comme nous avions centré notre objectif sur la puissance et la concentration de la flamme, nous voulions que le plus grand nombre possible de ces orifices soient disposés en forme de couronne conique à l'intérieur du brûleur. Nous les avions alignés en quinconce. Mais cela produisit une flamme qui montait trop haut au-dessus de la table de cuisson, et c'était un peu dangereux. Finalement, les orifices ont été forés dans un cône, en biais. Maintenant la flamme est puissante, chaude, concentrée, régulière, et elle a la bonne hauteur. »

Vous aviez réussi, il ne restait plus rien à faire ?

« Comme nous voulions un brûleur polyvalent, nous avons ajouté une couronne pour le mijotage et une rampe externe. Le grand avantage est que la flamme wok proprement dite fournit 3 kW, ce qui est déjà très efficace, mais il faut 6 kW pour la grande flamme de la rampe externe. Cela signifie que le débit de gaz doit être faible pour le mijotage, un peu plus important pour la flamme wok et énorme pour les flammes périphériques. C'est là que notre ingénieur a passé beaucoup de temps pour trouver une solution. En tout cas, nous avons mené la conception de ce brûleur jusqu'aux limites du possible. »

Et je suppose qu'il est réalisé selon les normes de qualité les plus élevées ?

« Mais bien sûr ! Nous travaillons avec le gaz, donc tout doit être absolument fiable. La pièce conique – le volcan, en quelque sorte – est en laiton, un alliage traditionnel. Le laiton présente une excellente résistance thermique, sans oublier qu'il donne au brûleur son look caractéristique et professionnel. »

Et maintenant de quoi êtes-vous le plus fier ?

« Eh bien, ce brûleur n'était pas une chimère, il fonctionne réellement. Il y a eu des réactions positives à l'égard du brûleur Fusion Volcano. Les gens le trouvent spécial et surtout « différent ». Pourquoi donc ? Je pense que c'est à cause de la flamme concentrée et puissante. Un bon feu inspire toujours une sorte de sentiment primitif. »

Support adaptateur pour wok

Pour que vous puissiez utiliser votre wok en toute sécurité, le brûleur Volcan Fusion Wok est livré avec une grille support spéciale. Le wok à fond bombé sera plus stable sur le brûleur. Le support vous permet de tourner librement votre récipient et de cuire comme un professionnel. Le brûleur wok se compose de trois pièces amovibles faciles à nettoyer.

Un domino Volcan Fusion Wok

« La flamme est puissante, chaude, concentrée, régulière, et elle a la bonne hauteur. »

Tradition et innovation

Le wok est un ustensile extrêmement polyvalent.

Vous pouvez l'utiliser pour presque tous les modes de cuisson. Ces recettes vous le prouveront certainement, du bœuf sauté traditionnel au poulet frit bien croustillant, en passant par quelques délicieux plats de légumes.

Pourquoi ne pas essayer les haricots verts sautés ? Quelques gouttes de sauce soja et d'huile de sésame leur donneront une note asiatique intéressante !

Émincés de bœuf sautés

Le secret de ce plat : l'épice chinoise aux cinq parfums.

Voir page 59 pour en savoir plus.

Poulet aux noix de cajou,
facile à cuisiner et délicieux

Poulet croustillant mariné

Légumes typiques de la cuisine française traditionnelle avec une surprenante saveur aux notes asiatiques.

Émincés de bœuf sautés

■■■

Temps de préparation : environ 15 minutes
Par portion : environ 225 kcal, 26 g de protéines, 10 g de lipides, 7 g d'hydrates de carbone

Ingrédients pour 4 personnes
400 g de bœuf coupé en lanières
5 c. à soupe de sauce soja
2 c. à soupe d'épice aux cinq parfums
1 c. à soupe de sucre roux non raffiné
½ c. à soupe de poivre noir
1 branche de tomates cerise
1 bouquet de thym
1 c. à café de sucre
2 c. à soupe d'huile d'olive

1 Préchauffez le four à 150°C. Mélangez la sauce soja, l'épice aux cinq parfums, le sucre roux et le poivre noir puis enrobez les lanières de bœuf avec cette pâte. Laissez mariner pendant une demi-heure.
2 Mettez les tomates cerises dans un plat, saupoudrez avec le thym et le sucre, arrosez d''huile d'olive et faites cuire au four pendant 45 minutes environ.
3 Faites chauffer le wok sur feu vif et versez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Faites sauter rapidement les lanières de bœuf pendant 1 minute environ, en les retournant bien de chaque côté.
4 Servez avec les tomates cuites au four et accompagnez de riz.

Poulet aux noix de cajou

■■■

Temps de préparation : environ 30 minutes
Par portion : environ 298 kcal, 27 g de protéines, 13 g de lipides, 13 g d'hydrates de carbone

Ingrédients pour 4 personnes
Pour la marinade :
1 gousse d'ail finement hachée
1 c. à soupe de sauce soja claire
1 c. à soupe de maïzena
2 c. à soupe de vin de riz (alternative : Xérès sec)
Sel
400 g de cuisses de poulet, désossées et coupées en dés d'environ 1,5 x 1,5 cm
100 ml de bouillon de poulet
1 c. à soupe de sauce soja
1 c. à soupe de vin de riz
1 c. à soupe de maïzena
2 c. à soupe d'huile d'arachide
2 c. à soupe de gingembre râpé
200 g de pois gourmands, lavés, coupés dans le sens de la longueur et cuits al dente
1 carotte coupée en fines lanières
2 branches de céleri blanchies, coupées en lanières
2 c. à soupe de noix de cajou non salées
1 ciboule hachée finement

1 Mélangez intimement l'ail, la sauce soja, la maïzena, le vin de riz et une demi-cuillère à café de sel, puis enrobez les morceaux de poulet avec cette pâte. Laissez reposer 30 minutes environ.
2 Dans un autre bol, mélangez le bouillon, la sauce soja, l'alcool de riz et la maïzena.
3 Faites chauffer un wok sur feu vif et versez l'huile d'arachide. Ajoutez le gingembre et faites-le revenir jusqu'à ce que vous commenciez à sentir son parfum.
4 Roulez les dés de poulet dans le gingembre, faites-les frire sur toutes les faces jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur dorée et laissez cuire 2 minutes environ.
5 Jetez dans le wok les pois gourmands, la carotte, le céleri et les noix de cajou, mélangez bien avec le poulet en faisant sauter le tout quelques instants.
6 Versez sur la préparation la sauce au bouillon de poulet et laissez cuire autour d'une minute.
7 Servez dans un bol ou sur une assiette et décorez avec la ciboule.

Poulet croustillant mariné

■■■

Temps de préparation : environ 20 minutes
Par portion : environ 455 kcal, 25 g de protéines, 35 g de lipides, 13 g d'hydrates de carbone

Ingrédients pour 4 personnes
Pour la marinade :
4 gousses d'ail finement hachées
2 c. à soupe de sauce soja
1 c. à soupe d'épice aux cinq parfums
½ c. à soupe d'huile de sésame

400 g de cuisses de poulet désossées et coupées en petits morceaux
50 g de maïzena
8 c. à soupe d'huile d'arachide
1 piment rouge épépiné et haché finement
1 ciboule hachée finement

1 Amalgamez les ingrédients de la marinade et mélangez-la aux dés de poulet. Laissez macérer toute la nuit de préférence en remuant de temps en temps.
2 Retirez le poulet de la marinade, égouttez-le et roulez-le dans la maïzena.
3 Faites chauffer le wok à feu vif. Ajoutez l'huile et faites frire le poulet 5 minutes environ jusqu'à ce que toutes les faces soient bien dorées.
4 Saupoudrez le poulet avec le piment et la ciboule.

Haricots verts sautés

■■■

Temps de préparation : environ 20 minutes
Par portion : environ 181 kcal, 4 g de protéines, 15 g de lipides, 5 g d'hydrates de carbone

Ingrédients pour 4 personnes
1 c. à soupe d'huile d'arachide
1 gousse d'ail finement hachées
300 g de haricots verts lavés, coupés en tronçons et cuits al dente
1 c. à soupe de sauce soja
1 filet d'huile de sésame
2 c. à soupe de cacahuètes
½ piment rouge épépiné et finement haché

1 Faites chauffer le wok sur feu vif et versez l'huile. Ajoutez l'ail et faites-le sauter 1 minute environ.
2 Ajoutez les haricots verts, la sauce soja, l'huile de sésame, les cacahuètes et le piment. Faites-les revenir 30 secondes environ en les mélangeant.

Un wok qui grésille, une cuisine saine

Des ingrédients très frais, un wok ultra-chaud, une cuisson super rapide : voici les trois règles d'or incontournables. Elles feront la différence entre une banale cuisson au wok et une cuisson dans un wok qui grésille. Si votre récipient est exactement à la bonne température, les ingrédients vont grésiller constamment, comme des oisillons qui piaillent. Si vous entendez ce bruit, n'allez pas à la fenêtre de la cuisine ou vérifier votre hotte aspirante. Rester aux fourneaux, retournez vos ingrédients dans le wok et veillez à ce que ce grésillement ne s'arrête pas.

Des ingrédients très frais

Les trois règles d'or de la cuisson au wok disent tout : la cuisson au wok est bonne pour la santé. Dans la cuisine chinoise, on utilise surtout des ingrédients très frais, non transformés, plutôt de saison. Ils seront plus savoureux et plus croquants que des légumes en conserve ou emballés sous plastique. C'est le secret des légumes sautés. Contrairement aux habitudes d'autres pays, la viande n'est pas l'aliment principal du repas, mais ce rôle revient aux légumes et aux épices. Beaucoup de légumes, un peu de protéines et un minimum de lipides composent le repas chinois typique.

Un wok ultra-chaud

Un wok atteint des températures allant de 160 à plus de 230°C. Cette chaleur intense cuit la viande dès qu'elle arrive dans la poêle. Ce procédé préserve tous les sucs et absorbe les rares lipides qui sont présents.

Il en est de même pour le poisson et les légumes. Si votre wok a été culotté (voir p. 57), vous n'avez besoin que d'un soupçon d'huile. Vous la verserez en effectuant un mouvement tournant pour qu'elle glisse le long des parois du wok. Pendant qu'elle s'écoule, ajoutez rapidement vos ingrédients coupés en morceaux.

Une cuisson super rapide

Aucun cordon-bleu n'est aussi bien organisé qu'un cuisinier chinois. Ce n'est pas parce qu'ils sont plus ordonnés par nature, mais parce qu'il ne peut en être autrement. Si vous vous apprêter à cuisiner au wok, la mise en place préalable est essentielle. La cuisson est terminée en un éclair, mais la préparation prend du temps. Confectionnez d'abord les mélanges d'épices et d'aromates, puis versez-les dans des bols. Coupez tous les légumes, la viande et le poisson en petits morceaux de taille égale et rangez-les séparément dans des bols. Placez-les dans l'ordre selon lequel vous les ajouterez dans le wok. Disposez un gant de cuisine, une spatule et les autres ustensiles utiles à portée de main. Le plan de travail est propre ? Allumez le feu !

Rien de plus sain que la cuisson à la vapeur

On emploie principalement le wok pour faire sauter les aliments. Ce mode de cuisson réclame seulement un petit peu d'huile et conserve les nutriments et vitamines indispensables à la santé. Si vous utilisez votre wok pour préparer des fritures dans un bain d'huile, seule une petite quantité de matière grasse sera absorbée. Mais les fritures n'ont pas la réputation d'être vraiment diététiques... La cuisson à la vapeur pourrait bien être la méthode la plus saine : vous n'ajoutez aucun lipide, et la quasi-totalité des vitamines, minéraux et saveurs est préservée. Si vous voulez utiliser le wok pour vos préparations à la vapeur, versez quatre centimètres d'eau ou de bouillon dans le fond du récipient et placez au-dessus un panier vapeur en bambou ou en métal.
Dans ces paniers, vous pouvez par exemple préparer les bouchées ou raviolis vapeur, les dim sum. Mais vous pouvez aussi y cuire pratiquement tous les légumes, le riz, le poisson et les viandes blanches. Seules les viandes rouges ne s'y prêtent pas. Ensuite, vous pouvez faire sauter tout cela dans votre wok avec du piment, de la ciboule et une cuillerée de sauce d'huitres ; votre plat restera très diététique.

Comment réussir un plat sauté ?

Tout d'abord, il faut faire rissoler les aromates dans le wok : gingembre, piment, ail ; ils parfumeront l'huile dans laquelle vous ferez sauter la viande. N'ajoutez pas tous les ingrédients en même temps, cela refroidirait trop brusquement le wok. Dès qu'une portion de viande est cuite, poussez-la vers le bord le moins chaud du récipient et faites sauter la portion suivante. Ensuite, c'est au tour des légumes.

S'ils nécessitent une cuisson plus longue, comme les carottes et les brocolis, retirez provisoirement la viande du wok. Ajoutez d'abord les légumes qui cuisent le plus longtemps, puis les légumes feuilles. Remuez constamment les aliments pour qu'ils ne brûlent pas et soient cuits autant les uns que les autres. Si la recette comporte une sauce, versez-la en dernier, dans un puits au centre du wok.

Une sauce faite maison !

Les sauces toutes prêtes en sachets ou en bocaux sont faciles à utiliser et peuvent être goûteuses. Mais rien n'est aussi bon et sain que ce que vous préparez vous-même. Si vous connaissez les combinaisons de saveurs qui parfument agréablement un plat, vous pouvez concocter votre propre sauce. Pour l'épaissir, il suffira d'ajouter un peu de farine. Les aromates asiatiques sont d'excellents ingrédients à explorer et sont (presque) toujours délicieux !

Les saveurs qui se marient bien

Ketjap manis (sauce soja indonésienne sucrée), ail, gingembre, piment, coriandre, sauce soja, sauce d'huitres, gingembre confit, oignon nouveau, vin de riz (ou vin jaune), huile de sésame à l'ail, ciboule.

Les épiceries asiatiques

Les magasins d'alimentation asiatique sont à eux seuls un passionnant voyage, débordant d'ingrédients nouveaux et inconnus. Nous vous présentons ci-dessous quelques sauces et légumes. Mais ce n'est que le début de l'aventure ...

Huile d'arachide

L'huile de tournesol forme parfois un dépôt gras sur les aliments. L'huile d'arachide contient beaucoup moins de matières grasses, son arôme est moins prononcé et elle a un goût légèrement plus raffiné. Cela signifie que vous pouvez l'utiliser pour préparer des mayonnaises et vinaigrettes assez neutres. En raison de son point d'ébullition plus élevé, l'huile extraite des arachides est plus adaptée à la cuisson au wok et aux fritures que d'autres huiles.

Le chou chinois ou paksoï, appelé aussi bok choi, est le légume idéal pour le wok.

Les haricots noirs fermentés, une saveur étonnante

Gingembre

Cette racine ramifiée, utilisée fraiche, a un goût très caractéristique : parfumé, piquant, avec une note citronnée. C'est une saveur qui demandera peut-être un peu de temps aux Occidentaux pour qu'ils s'y habituent. Le gingembre est employé frais dans les plats sautés et les fritures, ou séché dans les préparations épicées et les sauces, mais on peut aussi le consommer en infusion. Ce rhizome est réputé pour son effet apaisant en cas de mal de gorge, digestion difficile et nausées.

Ciboule

En Asie, vous verrez souvent ce joli condiment présenté sur la table, sous forme de rondelles fraichement coupées à parsemer vous-même sur votre soupe aux nouilles ou votre curry. La ciboule ajoute une saveur douce et fraîche, qui rappelle un peu celle du poireau ou de l'oignon. Si vous voulez la cuire à la vapeur, faites-le rapidement car elle perd rapidement sa saveur. La ciboule est aussi très bonne en salade, sur une omelette, un plat de viande ou de poisson.

Haricots noirs

Contrairement aux haricots noirs d'Amérique du Sud qui servent principalement à la préparation des farces, les haricots noirs (fermentés) chinois donnent aux plats un goût pénétrant, épicé et salé. Vous pouvez trouver des haricots noirs fermentés dans la plupart des épiceries asiatiques, baignant dans du liquide en conserve ou en sachet, ou bien secs dans des barquettes en carton. Avant de les utiliser, commencez par les rincer plusieurs fois à l'eau froide, puis hachez-les grossièrement.

Huile de sésame

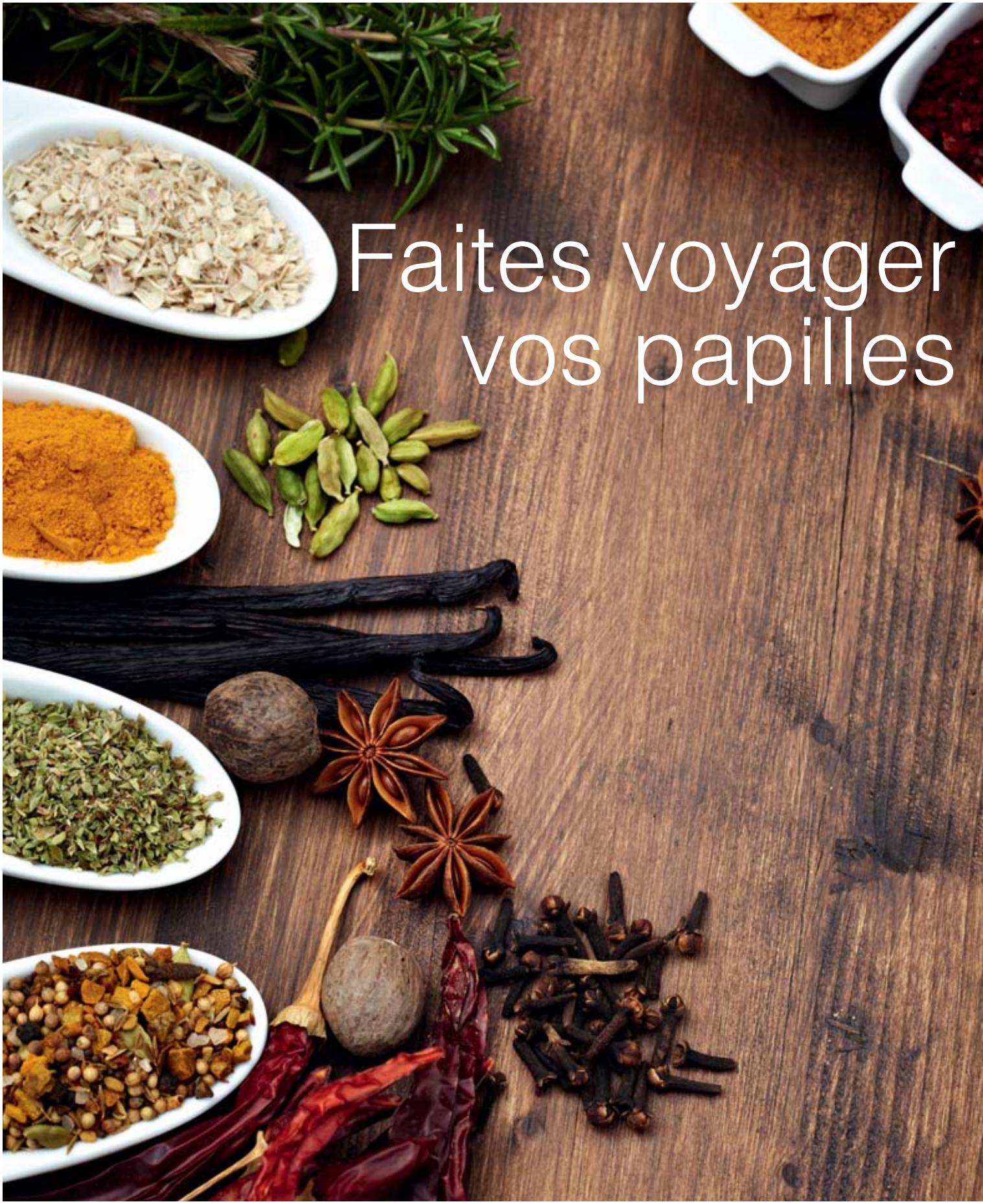
Quelques gouttes de cette huile parfumée transformeront un plat de nouilles en une explosion de saveurs. Cette huile asiatique, pressée à partir de graines de sésame décortiquées et grillées, a un intense goût de noisette. La plupart des épiceries asiatiques vendent de l'huile de sésame pure et de l'huile de sésame aromatisée. Si vous utilisez de l'huile de sésame dans un plat chaud, ajoutez-la en fin de cuisson car elle atteint rapidement son point de fumée. Il existe aussi de l'huile de sésame occidentale pressée à froid qui supporte mieux les températures élevées.

Chou chinois ou bok choy

Cette variété de chou a des tiges blanches, souples et croquantes, et des feuilles vert foncé ; sa saveur est agréable et douce. Il est plus connu en Occident sous le nom de paksoï. C'est le légume le plus largement consommé en Chine. Le grand bok choy est surtout cuit à la vapeur, bouilli ou sauté rapidement. Commencez d'abord par mettre les tiges dans le wok, puis ajoutez les feuilles à la dernière minute. L'espèce miniature, appelée mini bok choy, peut être cuite entière au wok, à la vapeur ou bouillie. C'est un régal dans les soupes et les salades.

Sauce de soja

Les Asiatiques utilisent la sauce soja comme les occidentaux utilisent le sel. La sauce de soja chinoise est assez salée et on l'ajoute au dernier moment pour rehausser la saveur, comme nous ajoutons le sel et le poivre. On peut reconnaître une bonne sauce soja à ses labels : « Sauce soja supérieure » et « Fermentation naturelle ». La sauce soja japonaise est généralement moins salée que la version chinoise. Il existe également une sauce de soja foncée, avec une texture plus sirupeuse et moins salée que les sauces soja classiques ; l'adjonction de sirop lui donne un goût légèrement sucré, mais de loin moins prononcé que dans la sauce ketjap manis indonésienne. La sauce soja foncée sert principalement à donner de la couleur aux plats chauds, comme le bœuf braisé et les ragoûts.



Faites voyager vos papilles

Pousses de bambou

On peut comparer les pousses de bambou aux asperges, non seulement parce qu'on les cueille de la même façon, mais aussi en raison de leur proximité gustative. Il est très rare d'en trouver des fraîches. Mais si vous y parvenez, enlevez la base et le sommet ainsi que les feuilles dures entourant le cœur ; fendez-les en deux dans le sens de la longueur, puis en tranches ou en fins tronçons et blanchissez-les de 3 à 6 minutes pour enlever l'amertume. Si vous les achetez en conserve, rincez-les toujours soigneusement et blanchissez-les avant utilisation. La soupe de pousses de bambou est très populaire en Asie, mais on trouve aussi très souvent des pousses de bambou dans les currys, les plats au wok et les salades.

Lait de coco

Le lait de coco est employé couramment pour la confection des currys, ainsi que pour les desserts comme les glaces, le riz et les gâteaux à la noix de coco. Si votre curry est trop épicé, vous pouvez l'adoucir en ajoutant du lait de coco. Qu'est-ce que le lait de coco exactement ? Si vous mélangez la chair blanche d'une noix de coco avec de l'eau chaude et pressez cette mixture à travers une étamine, vous obtiendrez de la crème de coco. Si vous répétez cette procédure avec la crème de coco recueillie, vous obtiendrez le lait de coco.

Vin de riz (ou vin jaune)

Les sushis ou les petits verres de saké sont probablement les plaisirs que vous associez en premier lieu au vin de riz. Mais cette boisson alcoolisée (±14°) à base de riz fermenté est aussi un ingrédient essentiel de la cuisine chinoise. On l'utilise souvent dans les sauces ou pour aromatiser les marinades. La plupart des vins de riz chinois proviennent de la région de Shaoxing. Le Mirin est un bon vin japonais pour la cuisine, mais il est légèrement plus doux. Le Xérès sec est une autre alternative convenable au vin de riz.

Sauce d'huitre

Un jour, un cuisinier cantonais oublia sa soupe d'huître sur le feu. Elle mijota et bouillit jusqu'à devenir un épais sirop brun. Il en goûta une cuillerée. Et voici comment, selon la tradition, fut créée la sauce d'huître aux alentours de 1800. Depuis, on a ajouté quelques autres ingrédients pour prolonger sa durée de conservation et améliorer sa couleur et sa texture. Sa saveur est crémeuse, aromatique, légèrement sucrée, avec une note de viande plutôt que de poisson. Ajoutez cette sauce au dernier moment lorsque vous faites sauter des plats de légumes, de viande ou de poisson.

Épice aux cinq parfums (ou cinq épices)

Ce mélange d'épices chinoises associe cinq saveurs de base (sucré, salé, amer, acide et piquant). Sa composition peut varier, mais la combinaison la plus courante est la suivante : anis étoilé, graines de fenouil, clous de girofle, cannelle de Chine et poivre du Sichuan. La cannelle de Chine (appelée aussi casse) a une saveur plus corsée que la cannelle de Ceylan ou de Madagascar. L'épice aux cinq-parfums sert traditionnellement à aromatiser le porc et le canard : on les enduit de cette poudre avant de les faire rôtir ou sauter. Mais utilisez-la avec parcimonie car son goût devient rapidement trop pénétrant.

Basilic thaï

Tout comme vous ajouteriez du basilic italien à une pizza ou à des pâtes, ajoutez le basilic thaï (haché grossièrement ou simplement effeuillé) au dernier moment à vos currys, soupes et plats sautés. Nous connaissons trois variétés : le basilic « doux », à la saveur mêlant l'estragon et l'anis, le basilic « sacré » dont les feuilles velues ont un goût très léger, et le basilic citron qui parfume souvent les poissons et les salades.

Poivre du Sichuan

La cuisine très épicée est typique de la province chinoise du Sichuan. Cette épice est nommée d'après cette région. Le poivre du Sichuan n'est pas vraiment du poivre, mais appartient à la famille des agrumes, ce qui explique sa saveur légèrement citronnée. Le goût de cette épice n'est comparable à aucune autre et elle a un léger effet anesthésiant sur la langue. Vous rencontrerez souvent le poivre du Sichuan dans les plats de poissons, mais aussi avec le poulet, le lapin et le veau, ainsi que dans certains desserts sucrés.

Le basilic thaï associe des arômes d'estragon et d'anis.

Le poivre du Sichuan n'est comparable à aucune autre épice.

Reportage : Culture asiatique culinaire aux Pays-Bas

Le Mandarin Palace

Une authentique cuisine au wok à La Haye

À première vue, le Mandarin Palace, situé dans le district de Duinoord à la Haye, ressemble à votre restaurant chinois de quartier. Mais les vrais connaisseurs savent bien que c'est l'un des lieux secrets les mieux cachés de la gastronomie chinoise aux Pays-Bas.

Au Mandarin Palace, Mai Lye et son mari Jason servent une authentique cuisine chinoise. Vous ne trouverez pas ici la cuisine fusion sino-indonésienne, habituelle en Hollande dans les restaurants chinois. Mai Lye est originaire de Shanghai et Jason de Hong Kong. Leur cuisine offre le meilleur des deux mondes. Ils sont fiers de servir exclusivement des produits frais. Même les plats du menu à emporter sont préparés uniquement sur commande. Les brûleurs à gaz et les woks règnent en maîtres dans la cuisine ; pas un micro-ondes à l'horizon. Il y a bien un four, mais selon Jason, il sert uniquement lors des réceptions de groupes conséquents.

Mai Lye :

« Je peux vraiment acheter en Hollande tout ce dont j'ai besoin pour ma cuisine – au moins depuis ces 15 dernières années. »

Mandarin Palace
Nicolaistraat 35
2517 SZ Den Haag
+ 31 (0)70 - 360 66 16

Quel est l'ingrédient essentiel dans votre cuisine ?
Mai Lye réfléchit un instant, puis affirme : « les oignons. Je pourrais citer un tas de choses, mais il y a des oignons dans tous les plats. Ils ont également une fonction particulière : si vous ajoutez un oignon dans le wok, la température baisse juste assez pour empêcher les ingrédients suivants de brûler. Par exemple, je ne peux pas faire sauter de paksoï sans oignon. Ce sont eux qui donnent à la préparation sa saveur et sa structure, mais je les retire du wok avant de servir le plat. »

La cuisine chinoise est-elle possible sans wok ?
Mai Lye éclate de rire : « Non ce n'est pas possible. Vous ne pouvez pas prendre un autre récipient pour cuisiner ces plats. Le wok est extrêmement polyvalent : vous pouvez l'utiliser pour les préparations sautées, les fritures dans un bain d'huile, la cuisson à la vapeur, pour faire bouillir et même fumer certains aliments. En Chine, le wok est souvent le seul récipient de cuisson dans la maison… avec le cuiseur à riz, bien sûr. »

De quoi avez-vous besoin pour cuisiner au wok ?
Jason : « De beaucoup de chaleur. Et d'un wok bien culotté (voir p. 57). Si votre wok est bien culotté, l'huile est pratiquement inutile pour réussir les sautés ; il aura une couche antiadhésive naturelle. En général, un wok dure deux ans maximum dans notre cuisine, puis le manche finit par se casser. Mais à la maison, vous garderez votre wok des années si vous l'entretenez correctement. »

Quel est le secret du wok ?
Mai Lye : « Grâce à la cuisson très rapide – la majorité des plats sont prêts en quelques minutes – les aliments sautés sont vraiment très sains ; ils conservent leurs vitamines et leurs nutriments. »

Le culottage du wok

Si votre wok est bien culotté*, l'huile est pratiquement inutile pour réussir les plats sautés.

*méthode de base pour culotter un wok, à retrouver en page 57.

« Grâce à la cuisson très rapide – la majorité des plats sont prêts en quelques minutes – les aliments sautés sont vraiment très sains ; ils conservent leurs vitamines et leurs nutriments. »

Jason :

« Dans nos préparations, nous n'ajoutons pas d'exhausteur de goût comme le GMS. Toutes les saveurs sont 100 % naturelles. »

Que signifie pour vous le terme «wok hei» ?

Jason : « C'est l'arôme caractéristique du wok. Manger mobilise tous nos sens, la nourriture doit donc être appétissante et savoureuse. Elle doit aussi sentir bon. L'arôme typique d'un plat sauté est appelée 'wok hei'. » **Mai Lye** ajoute : « Les préparations sautées se font sur feu vif dans un wok ultra-chaud. Ce feu doit passer aux aliments. Avec une bonne technique, vous pouvez attirer les flammes dans le wok. Nous ajoutons à nos plats un vin de riz spécial. L'alcool apporte la touche finale et fusionne toutes les saveurs. Le feu produit également le « wok hei », cette odeur qui rassemble tous les arômes planant dans l'air… Et se dirige tout droit vers vos narines. »

Techniques de coupe

Un bon début est la moitié du travail. Ce proverbe se vérifie lorsque vous préparez un plat sauté. Veillez à ce que tous vos ingrédients soient prêts, de préférence alignés dans le bon ordre. La plupart des plats au wok cuisent en quelques minutes. Les bonnes techniques de coupe sont donc essentielles.

Poivrons

1 Couper le chapeau des poivrons, puis coupez les poivrons en deux dans le sens de la longueur.
2 Retirez les graines et coupez les moitiés de poivrons en lanières.
3 Ensuite, coupez les lanières en morceaux.

Crevettes

1 Retirez la tête de la crevette en faisant un léger mouvement de torsion.
2 Enlevez la carapace. Retirez la dernière partie en tirant sur la queue.
3 En commençant par la partie près de la tête, faites une entaille dans le sens de la longueur pour enlever la veine sombre ; sinon, vous aurez du sable dans votre assiette.

Gingembre

1 Vous pouvez râper finement le gingembre, mais vous pouvez aussi le hacher. Coupez en tranches fines un morceau de gingembre pelé.
2 Ensuite, couper les tranches en fines lanières.
3 Enfin, hachez les lanières aussi finement que possible.

Oignon

1 Coupez l'oignon en deux (du haut vers la racine) et pelez-le. Découpez l'oignon en tranches dans le sens vertical jusqu'aux racines, mais ne les coupez pas.
2 Découpez l'oignon en tranches dans le sens horizontal jusqu'aux racines.
3 Tournez l'oignon à 90 degrés et hachez-le finement.

Piment fort

1 Coupez le piment en deux dans le sens de la longueur.
2 Enlever soigneusement les graines ; ce sont elles qui sont les plus piquantes.
3 Hachez finement la chair. Ensuite, lavez-vous soigneusement les mains et évitez de vous toucher les yeux.

Bœuf

1 Si vous voulez faire cuire du bœuf dans un wok, il est important de couper la viande en diagonale, dans le sens des fibres, pour l'empêcher de durcir.
2 Vous pouvez voir sur la photo que les fibres vont dans le même sens que le couteau.
3 Dans ce cas, la viande est coupée correctement, en diagonale le long des fibres.

Accessoires

Si vous n'avez qu'un wok, votre panoplie ne sera pas complète. Il faut encore vous procurer quelques autres accessoires et ustensiles. Par exemple, une planche à découper, ou des bols pour les ingrédients que vous avez découpés en morceaux. Nous avons recherché pour vous les ustensiles les plus pratiques et les plus attrayants, de la spatule au couteau japonais.

1. Les planches à découper Sage sont fabriquées dans un matériau respectueux de l'environnement, un mélange de pâte de bois et de résine. Elles sont donc lisses, non poreuses et résistent aux entailles, sans endommager les couteaux. Cette planche à découper est également résistante à la chaleur et passe au lave-vaisselle. Elle est hygiénique et ne présente aucun danger de contamination bactérienne. En un mot, voici une planche à découper qui durera toute une vie (27 x 40 cm).

2. Ces bols en bois massif sont fabriqués dans la région de Pampanga, dans le Nord des Philippines. Les ouvriers travaillent dans un environnement agréable et reçoivent une juste rémunération. Si vous visitez le site de commerce équitable FAIRYGOOD, vous y verrez des bols de toutes tailles et toutes couleurs.

3. Un wok ultra-chaud et une spatule en plastique ne font pas bon ménage en général. Mais celle-ci est en plastique résistant à la chaleur, elle est donc idéale pour la cuisson au wok. Le manche est en acier inoxydable Cromargan. Cette spatule conserve sa forme, elle est durable et se nettoie dans le lave-vaisselle.

4. Si vous utilisez une fourchette ou un presse-citron manuel pour extraire le jus des agrumes, les pépins finiront souvent dans votre jus. Joseph Joseph a conçu un presse-agrumes à main avec une coupelle spéciale qui retient les pépins.

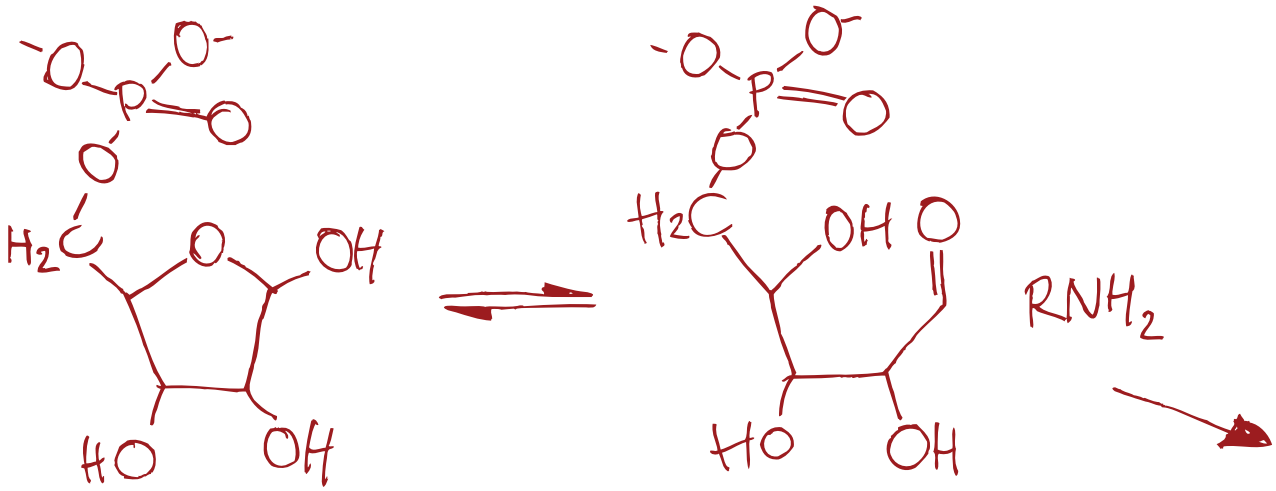
5. Les pinces de cuisine peuvent servir à disposer joliment les aliments dans les assiettes et à enlever les arêtes de poisson. Mais avec la pince Alessi Domenica, conçue par Elisa Giovannini, en inox et plastique noir,

vous pouvez aussi remuer rapidement les ingrédients dans le wok, exactement comme le font les Chinois avec des baguettes. Cette pince ne passe pas au lave-vaisselle et vous devrez donc la nettoyer à la main, comme vos bons couteaux et votre wok !

6. Dans un wok, les aliments cuisent rapidement ; cela signifie qu'une mise en place soigneuse est indispensable. Si vous coupez tous vos ingrédients au préalable, vous devrez les mettre dans des bols que vous disposerez près du wok. En dehors de fabuleux produits alimentaires, les supermarchés asiatiques proposent aussi des woks, paniers vapeur, baguettes et de très jolis bols chinois en porcelaine. Disponibles dans toutes les épiceries asiatiques, dans toutes les tailles possibles et imaginables.

7. Avez-vous l'impression que votre couteau est une extension de votre bras ? C'est parfait ! Ce couteau japonais est très cher, mais vous comprendrez pourquoi quand vous le tiendrez en main. La lame forgée à partir de 32 couches d'acier de Damas est parfaite. Son poids équilibré et sa conception ergonomique facilitent la préhension et l'utilisation. Ce petit couteau Santoku est conçu pour découper les légumes, la viande et le poisson.

La réaction de Maillard



Tout cuisinier est un peu alchimiste sans le savoir. Les réactions les plus spectaculaires ont lieu sous notre nez. La plus « savoureuse » est peut-être la réaction de Maillard. C'est le secret qui se cache derrière une croûte dorée et un délicat fumet.

Qu'ont donc en commun un bouillon, une croûte de pain et une tranche de bœuf poêlée ? Des arômes riches, profonds, et une saveur pleine et ronde. Il semble qu'environ 120 molécules aromatiques se trouvent sur un bifteck cuit dans les règles de l'art. Il n'est pas surprenant alors que la plupart des gens se lèchent les doigts après avoir dégusté une viande aussi goûteuse ; ils seraient moins enthousiastes s'ils avaient mangé un steak grisâtre, à moitié étuvé dans son jus. C'est justement la réaction de Maillard qui fait la différence.

Il n'est ni difficile ni compliqué de reproduire ce phénomène maintes et maintes fois. En fait, n'importe quel cuisinier amateur applique tous les jours sans le savoir le principe de la réaction de Maillard.

C'est précisément pour cette raison que nous laissons bien chauffer le beurre ou l'huile dans la poêle, que nous commençons par faire sauter la viande à haute température dans le wok puis ajoutons le liquide à la fin, ou que nous laissons macérer la viande dans des marinades acidulées ou dans du miel avant de la cuire au four ou sur le barbecue.

Un fumet supplémentaire

Dans la réaction de Maillard (nommée d'après le chimiste français Louis Camille Maillard) tout tourne autour de l'action

Maillard et la caramélisation

La caramélisation et la réaction de Maillard sont souvent associées. La caramélisation est aussi une réaction qui brunit certains aliments, mais elle n'implique aucun acide aminé ni aucune protéine. La chaleur entraîne la décomposition du sucre en différentes molécules. Cela libère des substances aromatiques rappelant la noix, le Xérès et le beurre.

La réaction de Maillard dégage les mêmes substances aromatiques, mais aussi des arômes de fleurs, d'oignon et de chocolat. Elle procure ainsi une expérience gustative plus riche et plus intense.

des sucres (hydrates de carbone) sur les protéines (acides aminés), de préférence en présence de chaleur. Dès que les acides aminés et les hydrates de carbone sont chauffés à plus de 120°C, les molécules commencent à bouger. Elles s'agitent, interagissent, s'entrechoquent, entrent en réaction les unes avec les autres et forment plusieurs composés nouveaux. Ce sont ces nouveaux composés qui donnent une coloration brune et un surcroît d'arômes.

Avec un peu de chance, vous serez en mesure de détecter des parfums de feuilles, de fleurs, de chocolat, d'oignons, de viande et/ou d'humus. Par conséquent, la réaction de Maillard donne aux plats un fumet supplémentaire.

Ce que l'on peut faire en cuisine découle de l'application de ce principe. Essayez par exemple, en début de cuisson, de garder vos ingrédients aussi «secs» que possible, sans eau. Cela signifie que l'ébullition, la cuisson à la vapeur, à l'étuvée et le mijotage ne sont pas l'idéal car la température reste trop basse. Mais la cuisson au four (rôtis, pâtisseries, gratins) et au wok produit l'effet désiré. Utilisez toujours du beurre ou de l'huile qui permettent d'atteindre rapidement une température élevée. Veillez à ce que toute l'eau s'évapore du beurre, essuyez la viande et faites-la cuire à haute température. Les condiments et les épices ajoutés lors de la préparation multiplieront les arômes et les saveurs.

Pâtisseries, rôtis, cuisson au wok

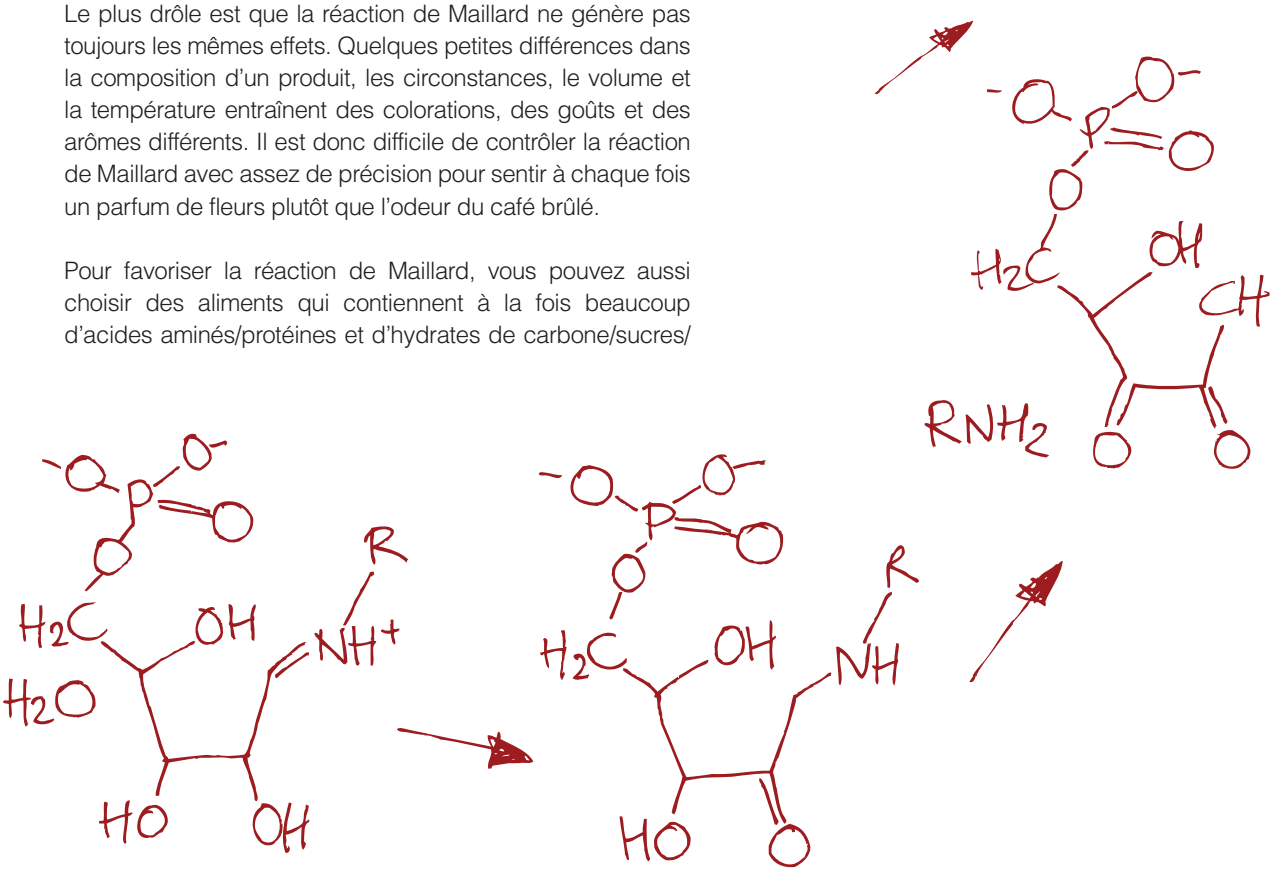
Le plus drôle est que la réaction de Maillard ne génère pas toujours les mêmes effets. Quelques petites différences dans la composition d'un produit, les circonstances, le volume et la température entraînent des colorations, des goûts et des arômes différents. Il est donc difficile de contrôler la réaction de Maillard avec assez de précision pour sentir à chaque fois un parfum de fleurs plutôt que l'odeur du café brûlé.

Pour favoriser la réaction de Maillard, vous pouvez aussi choisir des aliments qui contiennent à la fois beaucoup d'acides aminés/protéines et d'hydrates de carbone/sucres/amidons, ou rechercher ces deux sortes de composants dans la combinaison des ingrédients (le sucre mélangé au lait ou à la crème produit le goût caractéristique du caramel). Les poissons et les viandes sont gagnants dans ce domaine. Les légumes, une fois de plus, sont perdants car ils contiennent trop peu de protéines pour engager la réaction désirée. On sait que les crustacés comme les crevettes, le homard et le crabe «réagissent» déjà à des températures plus basses. C'est ce qui produit ces arômes délicats avec une note de noisette et/ou de pop-corn. Même les noix de Saint Jacques se couvrent rapidement d'une fine pellicule dorée.
Bon appétit !

Le wok hei

Le « wok hei » (le « souffle » du wok) signifie que la réaction de Maillard a eu lieu. Si un plat a un « wok hei », les ingrédients sont parfaitement dorés parce qu'ils ont chauffé rapidement à haute température, créant ainsi un bouquet d'arômes et de saveurs.

Le secret d'une expérience gustative riche en saveurs.



Feu !

Le brasier chinois dans votre cuisine

De grandes flammes lèchent les récipients. Au bout de quelques secondes, un chef manie son wok brûlant au-dessus d'une flamme vigoureuse. Votre repas est prêt en un clin d'œil. Puis le chef nettoie son wok avant la prochaine commande.

Les brûleurs à gaz des tables de cuisson occidentales fournissent une flamme très modeste par rapport aux brûleurs chinois. Votre wok ne sera jamais assez chaud sur un brûleur classique. Si votre wok n'est pas assez chaud, l'eau ne s'évaporera pas assez vite, et vous ne ferez pas sauter votre préparation, mais vous la ferez bouillir.

Quelle est la température de la flamme ?
Une flamme peut atteindre plusieurs centaines de degrés. Une cuisinière à gaz occidentale ne parvient pas à cette température. Le plus grand brûleur à triple couronne ne dépasse pas les 200°C. À pleine capacité, le plus petit brûleur atteint 160°C. Par ailleurs, la partie la plus chaude de la flamme se trouve juste au-dessus de son noyau bleu.

Des flammes dans la casserole !
Si vous laissez une casserole déborder, l'eau s'écoule sur la table de cuisson. Si l'eau atteint les flammes, vous les verrez jaunir. Ceci est dû à un appauvrissement temporaire en oxygène pendant la combustion du gaz. Quand il n'y a plus assez d'eau dans la casserole, des flammes risquent de surgir à l'intérieur. Cela peut se produire quand des lipides restés sur les bords sont en train de brûler. Puis les flammes semblent s'insinuer dans le récipient. Il peut arriver aussi que votre casserole soit tellement chaude que l'huile ou la graisse s'évapore et s'enflamme.
Pour éteindre «des flammes dans la casserole», coupez le gaz, mettez des gants de cuisine et jetez une couverture anti-feu sur le récipient ou posez un couvercle de taille adapté. N'essayez jamais d'éteindre le feu avec de l'eau, car cela provoquerait une recrudescence des flammes. Et surtout, ne vous déplacez jamais en transportant le récipient en feu : vous auriez de grandes chances de vous brûler grièvement.

Pas seulement pour la cuisine asiatique…

La cuisson au wok est une méthode largement répandue dans la cuisine asiatique. Mais pourquoi pas en Occident ? Nous avons testé cette technique et essayé de préparer quelques plats occidentaux dans un wok. Ce mode de cuisson rapide semble parfaitement adapté à la cuisine méditerranéenne.

Lentilles et saucisses à l'ail

Penne au fromage et au jambon fumé

Vous pouvez même cuire les pâtes dans le wok avant de préparer la sauce !

Magrets de canard marinés au vinaigre balsamique

Filet de cabillaud
à la sauce au citron vert

Table 90 cm 5 feux dont brûleur Volcan Fusion Wok

Pour en savoir plus sur le brûleur Volcan Fusion Wok, consultez le site :

ASKO France sur la chaîne YouTube

Lentilles et saucisses à l'ail

■■■

Temps de préparation : 40 minutes environ
Par portion : environ 647 kcal, 41 g de protéines, 24 g de lipides, 53 g d'hydrates de carbone

Ingrédients pour 4 personnes

2 c. à soupe d'huile d'arachide
3 ciboules finement hachées
3 gousses d'ail finement hachées
3 grosses carottes coupées en fines rondelles
100 ml de vin blanc
400 g de lentilles
4 saucisses à l'ail turques coupées en morceaux
1 petite poignée d'origan et de basilic hachés grossièrement
Sel et poivre

1 Faites chauffer le wok sur feu vif puis versez l'huile. Ajoutez les ciboules, l'ail et les carotte que vous ferez revenir quelques instants.
2 Versez le vin blanc et laissez-le s'évaporer 6 minutes environ.
3 Faites cuire les lentilles selon les instructions figurant sur l'emballage.
4 Mélangez les lentilles, les saucisses à l'ail et les herbes dans le wok et faites chauffer le tout pendant 2 minutes environ.
5 Ajoutez sel et poivre à votre goût.

Penne au fromage et au jambon fumé

■■■

Temps de préparation : 30 minutes environ
Par portion : environ 788 kcal, 35 g de protéines, 41 g de lipides, 64 g d'hydrates de carbone

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de penne
3 cuillères à soupe d'huile d'arachide
2 gousses d'ail finement hachées
200 g de jambon fumé coupé en dés
1 boule de mozzarella coupée en cubes
100 g de parmesan râpé
1 petite poignée de basilic haché grossièrement

1 Versez une grande quantité d'eau dans le wok et portez-la à ébullition. Faites cuire les penne «al dente» selon les instructions figurant sur l'emballage. Égouttez bien les pâtes et réservez.
2 Essuyez le wok et faites-le chauffer à feu vif. Versez l'huile d'arachide et faites sauter l'ail et les dés de jambon pendant 1 minute environ.
3 Ajoutez les penne, puis la mozzarella et le parmesan en mélangeant. Chauffez quelques instants à feu vif sans cesser de remuer et servez sur quatre assiettes. Décorez avec le basilic.

Magrets de canard marinés au vinaigre balsamique

■■■

Temps de préparation : 25 minutes environ
Par portion : environ 512 kcal, 22 g de protéines, 40 g de lipides, 14 g d'hydrates de carbone

Ingrédients pour 4 personnes

2 magrets de canard coupés en lanières
2 c. à soupe de sauce soja foncée
2 c. à soupe de sauce soja claire
1 c. à soupe de vin de riz (alternative : Xérès sec)
2 c. à soupe de sucre roux
1 c. à soupe de maïzena
1 c. à soupe d'huile de sésame
2 c. à soupe d'huile d'arachide
4 ciboules, coupées en deux dans le sens de la longueur, puis en tronçons de 4 cm
1 c. à soupe de gingembre finement haché
1 piment épépiné et finement haché
2 c. à soupe de vinaigre balsamique

1 Mélangez la sauce soja foncée, la sauce soja claire, le vin de riz, le sucre roux, l'huile de sésame, la maïzena et faites macérer les lanières de canard dans cette marinade pendant 30 minutes environ. Retirez le canard et réservez la marinade.
2 Faites chauffer un wok sur feu vif puis versez l'huile d'arachide. Ajoutez les tronçons de ciboule, le gingembre et le piment, puis faites sauter le tout 1 minute environ.
3 Ajoutez le canard et faites sauter une minute de plus. Incorporez la marinade et le vinaigre balsamique, chauffez et servez.

Filet de cabillaud à la sauce au citron vert

■■■

Temps de préparation : 20 minutes environ
Par portion : environ 282 kcal, 23 g de protéines, 8 g de lipides, 28 g d'hydrates de carbone

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de filet de cabillaud coupé en 8 morceaux
Sel et poivre
2 c. à soupe de maïzena
2 c. à soupe d'huile

Pour la sauce :

Le jus de 2 citrons verts
300 ml de bouillon de légumes
2 c. à soupe de miel
2 c. à soupe de sucre semoule blanc
2 c. à soupe de maïzena mélangée à un peu d'eau

1 Assaisonnez les morceaux de cabillaud avec le sel et le poivre, puis roulez-les dans la maïzena.
2 Faites chauffer l'huile dans un wok et faites frire les morceaux de poisson sur toutes leurs faces jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Laissez cuire le cabillaud 5 minutes environ à feu doux.
3 Versez dans une casserole le jus de citron vert, le bouillon, le miel et le sucre et portez à ébullition. Ajoutez la pâte de maïzena en tournant et poursuivez la cuisson quelques instants.
4 Servez le poisson avec la sauce. Accompagnement suggéré : riz ou pois gourmands cuits à la vapeur dans le wok.

Le meilleur des woks

Casseroles, poêles, faitout, poêlon, poêle-gril, cuiseur à asperges, plat à œufs, wok… Un ménage néerlandais moyen possède une batterie de cuisine comportant au moins cinq sortes de récipients. Souvent, les ménages chinois n'en ont qu'un. Est-ce parce qu'ils sont pauvres ? Non, un seul leur suffit.

Dans un wok, vous pouvez faire sauter les aliments, les frire dans un bain d'huile, les cuire à l'étuvé ou à la vapeur, les fumer, les pocher et les faire bouillir. Depuis plus de deux mille ans, le wok est l'ustensile principal dans les cuisines chinoises. Là-bas, vous ne trouverez pas une seule poêle. L'auteure de livres de cuisine sino-américaine Grace Young a interviewé des dizaines de familles et de chefs au cours de ses recherches sur les origines du wok. Des forgerons lui ont montré comment ils fabriquaient les woks. Des chefs lui ont permis de voir comment ils parvenaient au «wok hei», l'arôme ultime du wok.

L'un des cuisiniers a montré à Grace Young pourquoi il n'utilisait pas de poêle. Il remue les ingrédients dans le wok avec une spatule. «J'ai plus de contrôle avec un wok» dit-il. Les morceaux de légumes et de viande qu'il projette vers les bords retombent toujours sur l'autre face.

De retour aux États-Unis, Young sait maintenant reconnaître un bon wok. Elle a remarqué que dans les grands magasins d'ustensiles de cuisine, vous paierez plus de 100 € pour un « bon » wok. En revanche, il ne vous en coûtera pas plus de 20 à 30 € pour le meilleur des woks. Mais où faut-il donc acheter un wok et à quoi doit-on veiller lors de l'achat ? Et comment éviter d'en racheter un autre quelques semaines plus tard ?

Quel wok ?

Le meilleur des woks est un wok à fond bombé ; il est en acier au carbone ou en tôle d'acier aussi fine que possible. Ces types d'acier sont d'excellents conducteurs de la chaleur et permettent d'atteindre une température élevée en un clin d'œil. Et c'est ce qui importe dans la cuisson au wok. Mais certains cuisiniers préfèrent le wok en fonte, comme le «wadjan», qu'on utilise principalement dans la cuisine indonésienne. Un wadjan est plus plat, beaucoup plus lourd et chauffe moins vite, ce qui en fait un wok idéal pour les plats mijotés et étuvés. Les woks les plus connus sont le wok cantonais, avec deux poignées en métal, et le wok de Pékin, avec un manche en bois.

Acheter un wok

Si vous allez dans un supermarché asiatique, vous y trouverez souvent des woks, des spatules, des supports pour wok et autres ustensiles indispensables. Si ces produits ne sont pas disponibles dans votre magasin, demandez au gérant l'adresse d'un point de vente où vous pourrez vous les procurer. Cherchez un wok qui vous convienne, de préférence sans revêtement antiadhésif qui risque de se détériorer très vite à cause de la chaleur intense.

Que faire maintenant avec votre nouveau wok ?

Maintenant il va falloir laver et culotter votre wok. Cela peut prendre un peu de temps. Lorsque vous achetez un wok, il est toujours recouvert d'une pellicule, visible ou non, qu'il faut enlever à l'eau chaude additionnée de détergent à vaisselle en frottant avec une éponge grattante.

Ceci fait, essuyez le wok avec un essuie-tout. S'il prend une couleur grisâtre, vous êtes sur la bonne voie. Continuez à frotter avec l'essuie-tout jusqu'à ce qu'il ne se colore plus.
La deuxième étape consiste à culotter le wok. Cela signifie que vous allez créer une couche antiadhésive naturelle dans le récipient ; elle empêchera les aliments d'attacher et le wok de rouiller.

Il existe différents moyens pour culotter un wok. La méthode de base convient à n'importe quel wok en acier au carbone ou en tôle d'acier. Au cas où la couche antiadhésive naturelle disparaîtrait, vous pourrez toujours recommencer le processus.

Méthode de base pour culotter un wok

1. Ouvrez la fenêtre et réglez la flamme sous le wok à la puissance maximale. Il commence à fumer au bout de 5 secondes. Tournez le wok au-dessus de la flamme pendant une minute pour répartir régulièrement la chaleur. Un anneau bleu ou jaune se forme. Éteignez le feu et laissez le wok refroidir 30 secondes.

2. Imbibez d'huile un papier absorbant et graissez soigneusement l'intérieur du wok. Remettez le wok sur le feu en réglant maintenant la flamme sur le minimum. Tournez le récipient pendant 30 secondes sans vous arrêter. Retirez-le du feu.

3. Essuyez le wok avec un essuie-tout. Il est possible que le papier soit encore un peu sale. Répétez maintenant l'étape 2.

4. Une fois que le wok a refroidi, lavez-le à l'eau chaude avec une éponge douce. N'utilisez pas de liquide à vaisselle. Chauffez à nouveau le wok pendant 1 à 2 minutes sur une petite flamme. Lorsqu'il a refroidi, graissez-le encore légèrement avec un essuie-tout imprégné d'huile.

Utilisation de votre wok

Maintenant que vous avez culotté votre wok, il est prêt à l'emploi. Dès lors, après avoir cuisiné, lavez-le à l'eau chaude avec une éponge douce ou une brosse en bambou. N'utilisez jamais de détergent et ne le nettoyez pas dans le lave-vaisselle. Dans le cas contraire, il faudrait recommencer tout le processus pour le culotter.

Reportage : Culture asiatique culinaire aux Pays-Bas

Un hachoir et un wok

Cuisine moderne asiatique : Restaurant Madame Cheung la courtoise

Selon Robin Wu du restaurant Madame Cheung à Hoorn, l'essence de la cuisine asiatique est assez simple : il vous faut seulement un hachoir et un wok. Les chefs de ce restaurant se servent d'un hachoir chinois pour couper et hacher tous les ingrédients, puis utilisent un wok pour faire bouillir, sauter, frire, fumer et cuire à la vapeur tous les plats. Voilà tout !

Madame Cheung
Kleine Noord 53-55
1621 JE Hoorn
+31 (0)229 - 212 750

« La cuisson n'est rien d'autre qu'un transfert de chaleur. Le wok est parfait pour cela. »

Robin Wu a grandi dans le restaurant chinois de ses parents et n'a jamais quitté le secteur de la gastronomie. Après avoir obtenu son diplôme à l'école hôtelière, il part en Extrême-Orient où il apprend les secrets de la cuisine asiatique actuelle à Pékin et Singapour. C'est l'amour qui le fait revenir aux Pays-Bas. Son restaurant, Madame Cheung, est selon de nombreux guides – dont Lekker et Gault & Millau – l'une des meilleures tables asiatiques en Hollande.

Qu'est-ce qui rend le wok si polyvalent ?
«Je pense que c'est sa simplicité. En définitive, un morceau de métal est parfaitement adapté à la cuisson. Il s'agit uniquement de transfert de chaleur, rien de plus, rien de moins. Un wok transfère directement aux aliments toute la chaleur émise par la flamme. Il est constitué d'une fine plaque de métal, ce qui le rend compatible avec presque toutes les méthodes de cuisson».

Et que lui donne de plus sa forme bombée ?
«Un morceau de métal plat ne serait d'aucune utilité car tous les aliments tomberaient. Un wok a la forme la plus simple que l'on peut imaginer : il est rond. Grâce à son fond bombé, les ingrédients retombent toujours au milieu, là où la chaleur est la plus vive.»

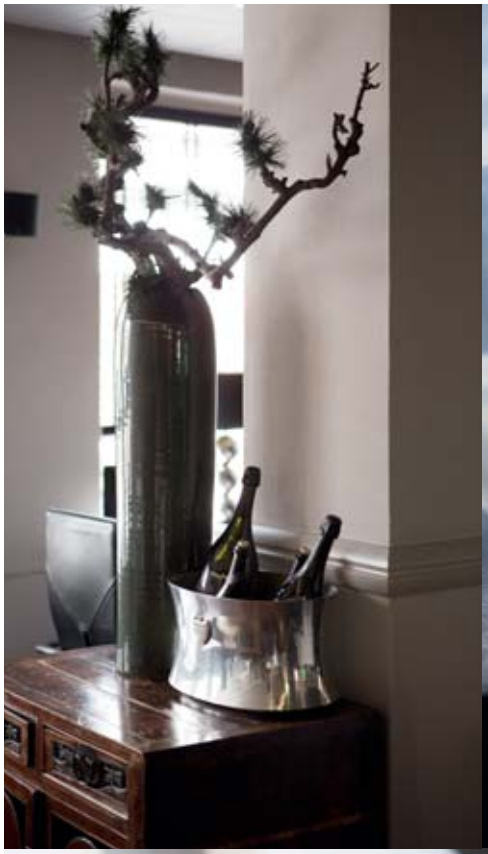
La cuisson au wok est donc vraiment la méthode la plus simple ?
Wu rit. «Oui, vous pouvez mettre vos casseroles et vos poêles au rancart. Il existe trois techniques de base dans la cuisine asiatique : la friture dans un bain d'huile, la cuisson à la vapeur et la cuisson sautée. Le wok est parfait pour toutes les trois.»

En quoi Madame Cheung se démarque des autres restaurants asiatiques ?
«Quand je suis revenu de Singapour, j'ai remarqué que les restaurants chinois des Pays-Bas servaient toujours les mêmes plats depuis des décennies. Je n'avais pas l'intention de les imiter. Je venais de voir combien la gastronomie asiatique pouvait être innovante, et j'ai moi aussi tenté d'innover.»

Comment avez-vous fait ?
«Je pense que l'important est de rechercher toujours les meilleurs ingrédients, même s'ils ne proviennent pas d'Asie. Nos méthodes de cuisson sont assez traditionnelles. La nouveauté réside principalement dans l'utilisation des ingrédients, le choix de combinaisons intéressantes et la présentation. Par exemple, nous faisons des croquettes de poisson Thaï sans poisson, mais avec des ris de veau. Il en résulte un plat très séduisant. En Asie, on n'a pas l'habitude de cuisiner les ris de veau.»

MADAME CHEUNG

« Vous pouvez mettre vos casseroles et vos poêles au rancart. Un wok vous suffit ».



«Ce qui compte, c'est surtout la qualité des ingrédients, en particulier pour la cuisson au wok. Plus ils sont frais, meilleurs ils sont. Comme la température du wok est très élevée, tous les sucs et nutriments restent dans les aliments. En fait, on peut affirmer que les ingrédients frais sont la base de la cuisine asiatique. À Pékin, j'ai vu des tables à gaz où les cuisiniers avivaient la flamme avec un surcroît d'oxygène pour créer une chaleur encore plus intense dans le wok. Associé à des ingrédients ultra-frais, ce procédé produit une saveur étonnante.»

La cuisine asiatique peut-elle se concevoir sans wok ?
«Le récipient employé détermine le type de cuisson que vous allez réaliser. Le mode de cuisson joue un rôle plus important que les ingrédients utilisés. Vous pouvez ajouter autant de sauce soja et de gingembre que vous voulez, mais si vous ne préparez pas vos plats dans un wok, vous ne faites pas de la cuisine asiatique.»

« À Pékin, j'ai vu des tables à gaz où les cuisiniers ravivaient la flamme avec un surcroît d'oxygène pour créer une chaleur encore plus intense dans le wok. »

«Les ingrédients frais sont la base de la cuisine asiatique.»

Table à gaz Volcan Fusion Wok

HG1145AB

111 cm, table à gaz vitrocéramique

- 2 brûleurs Volcan Fusion Wok à 3 rampes de flammes
- 2 brûleurs A+ ASKO
- Vitrocéramique facile à nettoyer
- Minuteur coupe-gaz pour chaque brûleur
- Compte-minutes
- Manettes en inox amovibles

HG1935AB

90 cm, table à gaz vitrocéramique

- 1 brûleur Volcan Fusion Wok à 3 rampes de flammes dont couronne extérieure et mijotage
- 4 brûleurs A+ ASKO
- Vitrocéramique facile à nettoyer
- Manettes en inox amovibles

HIG1955A

90 cm, table vitrocéramique mixte induction et gaz

- 1 brûleur Volcan Fusion Wok à 3 rampes de flammes
- 4 foyers à induction, modulables en 2 zones de cuisson flexibles
- Vitrocéramique facile à nettoyer
- Confort de 2 sources d'énergie sur un seul appareil
- 6 programmes automatiques : température adéquate pour chaque mode de cuisson
- Détection automatique des récipients
- Booster sur chaque foyer

HG1365GB

33 cm, Domino à gaz Volcan Fusion Wok

- 1 brûleur Fusion Volcano Wok à 3 rampes de flammes dont couronne extérieure et mijotage
- Vitrocéramique facile à nettoyer
- Manettes en inox amovibles

Art no: 6302209

ASKO
Inspired by Scandinavia

Suivez-nous sur la chaîne YouTube ASKO Electroménager France

SHOWROOM ASKO

Atelier des Arts Culinaires
111 avenue Daumesnil - 75012 PARIS
www.asko-electromenager.fr

ESPACE CONSOMMATEURS

Conseils avant et après-vente
Tél. : **09 69 32 69 00**
du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00
et de 13h30 à 17h15.

Courriel : **info.conso@eberhardt.fr**