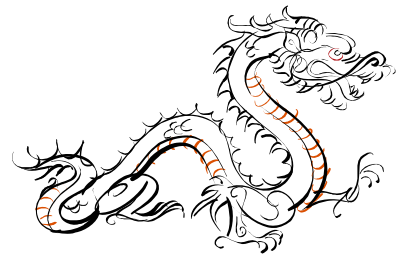


# Menu Asiatique



## Recette :

(Pour 4 personnes)

Préparer la sauce un peu à l'avance : hacher ou râper finement l'ail et incorporer le jus d'un citron vert, 1 cuillère à soupe de sauce soja, 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre, 4 cuillères à soupe d'eau, 1 cuillère à soupe de sucre (ou édulcorant) et 1 pointe de purée de piment dans un bol, puis réserver au frais. Dans une grande casserole, faire blanchir le soja (1 minute dans l'eau bouillante salée), puis égoutter et refroidir sous le robinet. Les pousses de soja doivent absolument rester croquantes. Emincer en très fines lamelles les poivrons et les oignons, puis ciseler grossièrement la coriandre. Râper très fin le ¼ de carotte et mélanger le tout dans un grand saladier.



**Recette :** Faire chauffer le wok (ou une sauteuse), verser 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide et la faire bien chauffer. Mettre le piment épépiné et haché finement et le poulet coupé en cubes à sauter 2 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré.



Augmenter la chaleur, mettre les poireaux lavés et coupés finement, faire sauter 2 minutes. Ajouter les asperges coupées en 2, les mange-tout équeutés, les carottes coupées en deux dans la longueur, les haricots verts équeutés et coupés en deux et les mini-mais coupés en deux en diagonale. Faire sauter 3 à 4 minutes en remuant, jusqu'à ce que les légumes commencent à s'attendrir. Ils doivent rester croquants. Mélanger dans un petit bol le bouillon de volaille et 2 cuillères à soupe de sauce soja. Versez dans le wok, remuer et réchauffer. Saupoudrer de graines de sésame grillées et servir immédiatement.



**Entrée**  
Salade Croquante Poivron/Soja

**Plat**  
Poulet Sauté aux Petits Légumes

**Dessert**  
Mousse de Litchis

**Recette :** (pour 6 personnes) Mixer le contenu d'une boîte de litchis (réserver 120mL du sirop à part). Dans un bol, fouetter la crème et le sucre pour qu'elle soit ferme. Mélanger délicatement aux litchis mixés. Faire chauffer le sirop de litchis réservé dans une petite casserole, y faire dissoudre les feuilles de gélatine. Une fois la gélatine refroidie, l'incorporer à la crème de litchis. Verser la mousse dans les récipients choisis, mettre au congélateur le temps qu'elle prenne puis laisser au réfrigérateur jusqu'à la dégustation. Décorer de quelques zestes de citron vert.

**Ingrédients :** ½ Gousse d'Ail \_ 1 Citron Vert \_ Sauce Soja \_ Vinaigre de Cidre \_ Sucre ou Edulcorant \_ Purée de Piment \_ 3 Poignée de Soja Frais \_ 1 Poivron Vert \_ 1 Poivron Rouge \_ 2 Oignons Nouveaux Blancs \_ Coriandre (1 belle poignée) \_ Huile d'Arachide \_ 1 Petit Piment Rouge \_ 150g de Blanc de Poulet \_ 2 Jeunes Poireaux \_ 12 Asperges \_ 125g de Pois Mange-Tout \_ 125g de Petites Carottes \_ 125g de Petits Haricots Vert Très Fins \_ 125g de Mini-Mais \_ 50mL de Bouillon de Volaille \_ Graines de Sésame \_ 500g de Litchis en boîte \_ 3 Feuilles de Gélatine \_ 2 Cuillères à Soupe de Sucre Roux (ou édulcorant) \_ 125g de Crème Liquide bien froide.