ONZE RECETTES CHINOISES VEGETARIENNES

Lorsqu'on pense à la nourriture chinoise, ce sont souvent les mêmes types de plats qui sont cités: porc au caramel, poulet Général Tao, canard laqué,...

La Chine semble être le Royaume de la Viande sous toutes ses formes.

Ces plats existent, bien entendu.

Mais il ne faut pas oublier que la Chine fait plus de 9,5 millions de km2 et possède plus de 1,4 milliards d'habitants. L'ensemble du territoire est donc très morcelé et il existe de nombreuses régions rurales où manger de la viande est loin d'être le quotidien familial.

Dès lors, il existe énormément de recettes qui font la part belle au royaume végétal.

Je vous propose d'en découvrir onze pour inspirer vos papilles ;-)

Concombres sautés aux vermicelles

Il s’agit d’un plat qui ne paie pas de mine mais qui est vraiment délicieux!

Le champignon shiitake donne une belle profondeur de goût à l’ensemble.

Si vous n’avez jamais dégusté de concombre chaud, testez absolument cette recette! Vous pouvez la servir en plat principal plutôt léger ou alors en accompagnement.

Ingrédients

- 300 g de vermicelles de soja
- 2 concombres moyens
- 5 champignons parfumés
- 5 shiitake
- 1 cuillère à café d’ail frit
- 2 cuillerées à soupe de sauce de soja claire
- 3 cuillerées à soupe d'huile neutre

Préparation

1. Laissez tremper les vermicelles 15 minutes dans de l'eau tiède puis égouttez-les bien. Découpez-les en tronçons de 10 cm.
2. Laissez tremper séparément les 2 sortes de champignons chinois 30 minutes dans de l'eau tiède puis essorez-les soigneusement. Gardez l'eau de trempage des champignons parfumés pour des usages ultérieurs.
3. Découpez les champignons en fines lamelles. Découpez les concombres non épluchés en rondelles puis les rondelles en bâtonnets.
4. Faites chauffer l'huile à feu moyen dans un wok jusqu'à dégagement d'une buée. Faites sauter les champignons 3 minutes avec l’ai frit.
5. Ajoutez concombres et vermicelles, et faites sauter 2 minutes tout en remuant.
6. Incorporez la sauce soja. Mélangez bien 1 minute sur le feu. Servez!

Ce plat doit se déguster immédiatement, il perdra de sa texture s’il est réchauffé.

Brocoli sauté au soja noir

Chez nous, on aime beaucoup les brocolis. On en fait souvent et de toutes les façons. Sautés au wok, à la vapeur, en purée,... Du coup, les assaisonnements sont plutôt diversifiés afin de varier les plaisirs.

Cette recette de brocoli au soja noir est simple à réaliser et pourra facilement accompagnement divers plats. Je l'utilise par exemple pour garnir mes ramens ou mon riz. Mais vous pourrez également le glisser dans vos nouilles.

Ingrédients

- 1 gros brocoli
- 2 gousses d'ail
- 1 grande cuillerée à soupe de haricots noirs en sauce
- 2 cm de gingembre frais
- 1 cuillerée à café de sel
- 1 cuillerée à café de sucre
- 1 cuillerée à café de fécule de pommes de terre
- 3 cuillerées à soupe d'huile neutre
- 1 cuillerée à café d'huile de sésame toasté
- 1/2 verre de bouillon de légumes

Préparation

1. Détachez les fleurs des grosses tiges.
2. Pelez les petites tiges des fleurs si possible. Lavez puis égouttez bien les fleurs.
3. Écrasez l'ail. Découpez le gingembre en miettes puis écrasez-les à l'aide d'un presse-ail (ou de la lame d'un large couteau).
4. Prélevez ensuite votre sauce de soja noir.
5. Mélangez bien dans un bol fécule, huile de sésame et 3 cuillerées à soupe d'eau.
6. Faites chauffer à feu vif une poêle. Versez-y ensuite l'huile puis ajoutez ail, gingembre et sauce de haricots. Faites revenir 30 secondes.
7. Incorporez les fleurs de brocoli et faites sauter en remuant continuellement avec une spatule pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles aient pris une couleur vert foncé.
8. Ajoutez sel, sucre et bouillon. Couvrez, réglez à feu modéré et laissez cuire à l'étuvée 2 minutes.
9. Découvrez, ajoutez le bol de mélange, tournez doucement les ingrédients jusqu'à épaississement de la sauce. Servez très chaud dans une assiette préalablement chauffée.

Soupe Tomates et Œuf

Un classique des tables chinoises. Cette soupe, très simple et plutôt consistante, plaît souvent aux petits et aux grands. Elle n'est pas pimentée et la combinaison œufs et tomates est assez douce pour n'agresser aucune papille.

Je l'ai légèrement végétarianisée, dans le sens où on trouve souvent du bouillon de poulet dans la recette. Ici, je l'ai simplement remplacé par du bouillon de légumes, ce qui ne change pas réellement le visage de cette recette.

Ingrédients:

4 belles tomates mûres
2 oeufs
2 gousses d'ail
1 oignon vert
2 cm de gingembre
1 litre de bouillon de légumes
Du sel
une pincée de poivre de Séchuan
1 cac de sauce soja claire
1 cac de fécule de maïs
huile neutre

Préparation

Faire revenir l'ail et le gingembre hachés et les oignons verts émincés dans de l'huile pendant quelques minutes

Ajouter les tomates mondées et coupées en dés.

Ajouter le bouillon et laisser bouillir quelques minutes

Incorporer un peu de fécule diluée dans de l'eau froide

Battre les oeufs et y incorporer la sauce soja. Ajoutez-les ensuite en mince filet dans le potage tout en mélangeant avec des baguettes.

Terminez par un tour de moulin de poivre de Sechuan, ce poivre au léger parfum d’agrumes.

Vous pouvez ajouter des vermicelles à cette soupe pour la rendre encore plus consistante

Crêpes chinoises

Voici un petit en-cas qu'on trouve dans les rues de Taïwan. Cette crêpe farcie aux œufs et à la ciboule chinoise, constitue un snack facile à déguster.

Ingrédients

Pour 10 crêpes
140 g Farine de blé
60 g Maïzena
33 cl Eau
1 pincée Sel
6 Œufs
3 Oignon nouveau (ciboule)
1 c. à soupe Huile de sésame grillé
Pour la sauce
1,5 c. à soupe Sauce soja
2 c. à café Vinaigre de riz noir
1 c. à soupe Miel
1 c. à café Huile de sésame
1 pointe Sauce piquante

Préparation:

Mélangez la farine de blé, la Maïzena, le sel et l'eau jusqu'à obtenir une pâte lisse. Laissez reposer 10 min.

Pendant ce temps, émincez finement les oignons, partie verte comprise. Mélangez tous les ingrédients de la sauce dans un bol. Fouettez les œufs avec l'huile de sésame et 2 c. à soupe d'eau.

Faites chauffer à feu vif une poêle à crêpe antiadhésive de 20 cm de diamètre. Huilez-la légèrement et faites cuire une crêpe. Retournez-la et recouvrez-la de mélange aux œufs, en évitant qu'il coule dans la poêle. Laissez cuire quelques instants, jusqu'à ce que les œufs soient opaques. Réservez, et répétez l'opération pour obtenir 6 crêpes.

Déposez-les sur une assiette chaude puis disposez un peu de ciboule sur le dessus. Roulez les et découpez les en morceaux pour pouvoir les attraper avec des baguettes.

Disposez la sauce sur les morceaux ou au centre de l'assiette pour que chacun puisse se servir.

Chou à l'aigre-doux

La sauce aigre douce n’est pas toujours facile à maîtriser. Il s’agit d’un fragile équilibre entre des saveurs vinaigrée et sucrée. On peut vite tomber dans quelque chose d’écoeurant si on ne dose pas le sucre avec circonspection.

Cette recette propose une balance entre des saveurs amères (poivron vert), sucrées (poivronr rouge et sucre) et aigre (vinaigre) qui la rend subtile et agréable à la dégustation

Ingrédients

- 600 g de chou blanc
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 piment frais
- 1/2 cuillerée à café de sel
- 2 cuillerées à café de sucre
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillerée à soupe de sauce de soja
- 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate
- 1 cuillerée à soupe de fécule de pommes de terre
- un peu d’eau
- 12 gouttes d'huile de sésame toasté
- 5 cuillerées à soupe d'huile neutre

Préparation

1. Découpez le chou en larges lamelles. Enlevez les côtes trop dures.
2. Videz les poivrons puis découpez-les en fines lamelles. Videz le piment et découpez-le en fins filaments.
3. Mélangez dans un bol tous les assaisonnements (sauf le sel).
4. Faites chauffer à feu vif 2 cuillerées à soupe d'huile neutre dans une poêle jusqu'à dégagement d'une buée. Ajoutez le sel puis les poivrons et le piment. Faites sauter 1 minute en remuant sans arrêt avec une spatule puis enlevez et laissez en attente.
5. Versez le reste de l'huile neutre dans la poêle et faites sauter le chou 2 minutes, toujours sur feu vif et en remuant continuellement.
6. Remettez ensuite les poivrons et le piment et ajoutez les assaisonnements. Réglez à feu modéré.

Retournez constamment les ingrédients pendant 2 minutes puis retirez du feu. Servez chaud ou froid.

Aubergines sautées à l’ail

Un grand classique pour les amoureux de l’ail ! L’aubergine fondante se marie agréablement avec les différents condiments qui l’accompagnent.

Ingrédients:

3-4 aubergines de taille moyenne
3 belles gousses d'ail, émincées finement
4cm de gingembre, émincé finement
2 cuill à soupe d'huile
5 cuill à soupe de sauce soja
1 cuill à soupe de vinaigre noir chinois ou de balsamique
1 cuill à soupe de vin de cuisson Shiaoxing (à défaut du vermouth)
1 cuill à café de sel
1 cuill à café de sucre
1 cuill à café de piment en paillettes
1 cuill à café d'huile de sésame
4 oignons jeunes

Préparation:

Enlevez les queues des aubergines puis coupez en quelques gros morceaux. Saupoudrez de sel, et laissez dégorger pendant au moins 30 minutes.

Ensuite posez les aubergines dans un panier vapeur et faites cuire à la vapeur pendant 10-15 minutes environ, jusqu'à ce qu'un couteau y pénètre facilement. Laissez tiédir.

Mélangez dans un bol: la sauce soja, le vinaigre, le vin de cuisson, le sel, le sucre et le piment en paillettes.

Quand les aubergines sont tiédies, coupez les en morceau de 3-4 cm (la taille d'une bouchée).

Faites chauffez votre wok à sec. Quand il fume, ajoutez l'huile, puis directement l'ail et le gingembre émincés. Faites revenir 10 secondes, puis ajoutez les morceaux d'aubergines.

Faites revenir quelques secondes, le temps de réchauffer les aubergines, puis ajoutez la sauce. Continuez de sauter les légumes pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que la sauce réduise. Ajoutez alors les oignons jeunes émincés et l'huile de sésame. Mélangez bien et servez chaud, tiède ou froid.

Fondue chinoise aux champignons

Avis aux amateurs : si vous n'avez pas encore trouvé de plat végéta-r/l-ien festif pour la Nouvelle Année, voici une idée qui pourrait vous aider à faire swinguer la table !

Le principe ? Faire cuire tout ce qu'on aime dans un bouillon parfumé aux mille arômes ! Ici, je vous propose une fondue aux champignons car ils sont souvent à l'honneur par temps de fête.

Mais à vous d'y intégrer ce que vous désirez, du tofu sera également excellent à y tremper.

Si vous ne possédez pas d'appareil à fondue chinoise, faites simple comme dans l'exemple ci-dessous. Une casserole large et pas trop profonde sur une plaque à température réglable fera l'affaire. Et si vous en disposez deux avec des bouillons différents, ce sera encore plus fun !

Ici, je vous propose une recette avec des vermicelles de soja car elles tiennent bien la cuisson. Du konjac sera parfait également. Evitez les vermicelles de riz qui deviennent rapidement pâteux si on ne surveille pas leur cuisson de près.

Ingrédients:

12 g de champignons shiitake déshydratés
8 g de champignons noirs séchés
50 g de pousses de bambou
100 grammes de haricots
100 g de champignon Eryngii
100 g de champignon Enoki
200g de champignons chataîgnes bruns
50 g de vermicelles de soja
60 g de nouilles chinoises
150 g de pak choï
50 g de radis blanc
1 anis étoilé
8 g de gingembre
3 ciboules chinoises
1 c. à soupe d'huile de tournesol
un peu de sel
1,5 litre de bouillon de légumes

Pour la sauce:
2 c. à soupe de sauce de soja claire
1 c. à soupe de vinaigre de riz noir
1,5 c. à soupe de pâte de sésame (tahin)
un peu d'eau tiède pour diluer la pâte de sésame
1 c. à café d'huile pimentée (facultatif)
3 cas de sauce de haricots noirs
un peu de sel
1 cas de sirop d'agave

Préparation

Faites tremper les champignons shiitaké et les champignons noirs dans l'eau chaude séparément pendant au moins 30 min. Faites tremper les vermicelles de soja dans l'eau tiède pendant 30 min.

Lavez les pak choï et essorez les. Épluchez le radis blanc et coupez en fines tranches.
Coupez le gingembre en tranches, les ciboules chinoises en morceaux.
Égouttez les vermicelles, réservez les dans un grand bol ou une assiette.

Chauffez l'huile dans une cocotte, ajoutez le gingembre, les ciboules et l'anis étoilé. Faites revenir pendant une minute à feu moyen.

Ajoutez les champignons shiitaké égouttés, les pousses de bambou, continuez la cuisson pendant une minute.

Ajoutez le bouillon de légumes et de l'eau et portez le tout à ébullition, puis baissez le feu au minimum. Salez légèrement. Laissez mijoter pendant 15 à 30 min.

Pendant ce temps, mettez tous les ingrédients pour la sauce dans un bol, mélangez bien en écrasant les morceaux de soja fermenté (un coup au mixer sera plus rapide).

Mettez la cocotte sur un réchaud transportable sur la table, portez le tout à ébullition.

Voilà, maintenant, vous pouvez plonger ce qui vous plaît dans la cocotte !

Les nouilles peuvent être plongées en premier parce qu'elles demandent plus de temps de cuisson. Coupez le pleurote Eryngii en morceaux. Défaire le champignon Enoki.

Mettez tous les ingrédients dans plusieurs assiettes
Pour les champignons et les légumes, 30 secondes suffisent.

Trempez les aliments cuits par le bouillon dans votre sauce avant de les déguster.

A la fin, on peut boire le bouillon qui a absorbé toutes les saveurs, un délice!

Soupe aigre piquante (ou pékinoise)

Voici la seconde soupe chinoise proposée ici. A nouveau, elle propose des œufs dans la recette car cela permet d'en faire une sorte de soupe-repas.

Petit écart par rapport à la recette originale de base, j'y ajouté de la coriandre. Je trouve que cette petite touche herbacée est particulièrement savoureuse dans cette soupe !

Ingrédients

- pousses de bambou en lamelles
- champignons noirs
- 1 cas de sauce soja claire
- 1 cac de sucre
- échalote
- 1 cas de vinaigre de riz
- deux oeufs
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 cas de farine de patate douce (ou fécule de tapioca)
- 1 cas de purée de piment
- 1 tour de poivre du moulin
- coriandre (facultatif)

Préparation

Commencez par faire revenir votre échalote dans un mélange d'huile, de sauce soja et de sucre. Ensuite, ajoutez vos pousses de bambou et vos champignons noirs, préalablement réhydratés dans de l'eau chaude.

Après cela, ajoutez votre bouillon, la purée de piment et le poivre dans votre casserole. Laissez le tout cuire à feu moyen pendant dix minutes.

Lorsque les saveurs se sont bien diffusées dans votre bouillon, il est temps d'ajouter votre fécule! Mélangez bien pour que la densité de la soupe soit homogène.

Finalement, ajoutez votre vinaigre de riz puis battez vos deux oeufs en omelette et jetez les dans votre bouillon. Veillez à bien mélanger votre bouillon pour que cette omelette se répartisse en filaments dans votre soupe.

Galettes de pommes de terre épicées

Décidément, la pomme de terre est un classique ! Voici la version chinoise des galettes de pommes de terre

Ingrédients:

- 400 gr de pommes de terre farineuses
- 2 ciboules
- un piment frais
- une pincée de poivre de Sichuan
- une pincée de sel
- huile neutre

Préparation:

Pelez les pommes de terre puis émincez les en très fine julienne avec un économe

Préparez votre première crêpe en huilant votre poêle puis en y plaçant un quart des lamelles de pommes de terre, un peu de ciboule et de piment. Assaisonnez avec un peu de sel et de poivre de Sichuan. Faites cuire à feu moyen.

Lorsque votre pomme de terre commence à cuire, pressez votre crêpe pour la braiser légèrement puis retournez la pour cuire l'autre côté.

Quand votre première crêpe est prête, sortez-la du feu et procédez de la même manière pour réaliser toutes les autres.

Epinards aux noix de cajou

Il s'agit de la version froide que vous pourrez déguster en salade. Mais la version tiède est très agréable également, notamment avec des nouilles de riz.

Ingrédients

300gr d'épinards frais

30 grammes de noix de cajou grillées

Une cas de sauce soja claire

2 cas de vinaigre de riz

1 cac de sucre

1 cac d'huile de sésame

Préparation

Lavez bien les épinards puis blanchissez les quelques minutes dans l'eau bouillante non salée.

Retirez les du feu et égouttez les bien pour en retirer toute l'eau. Laissez refroidir.

Préparez la sauce avec 1 cac de sucre, 1 cas de sauce soja claire, 2 cas de vinaigre de riz et 1 cac d'huile de sésame.

Mélangez la sauce aux épinards et servez en parsemant cette salade de noix de cajou. Vous pouvez les concasser ou les laisser entières pour plus de croquant selon votre goût.

Chop Suey

Wok de légumes croquants, son nom signifie littéralement “mélange de morceaux”, ce qui a le mérite de ne pas le coincer sous une étiquette trop rigide…

Il y a beaucoup de variations autour du chop suey, le plus couranté étant celui au poulet. Mais on peut tout à fait le déguster sans aucune protéine animale, avec du riz ou des nouilles.

Ingrédients

- 300 g de pak shoï
- 1 poivron rouge
- 1 carotte
- 200 g de pousses de soja
- 250 g de brocoli
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 5 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs
- 1 cuillère à café de gingembre
- ½ cuillère à café d'huile de sésame
- une poignée de cacahuètes

Préparation

Délayez votre fécule dans un peu d'eau

Nettoyez vos légumes. Pelez les carottes et détaillez les en julienne. Coupez votre poivron en petits cubes. Emincez le pak shoi en fines lanières. Découpez les bouquets de brocoli en petits morceaux.

Faites chauffer un wok avec un peu d'huile neutre. Jetez-y les légumes, d'abord les carottes et les poivrons, puis le brocoli et le pak shoi. Laissez cuire 5 min en remuant régulièrement.

Ajoutez ensuite les pousses de soja, le gingembre et le sucre. Ajoutez la sauce soja et la fécule délaiée.

Laissez cuire à feu très vif en remuant.

Coupez le feu, ajoutez un trait d'huile de sésame et servez, parsemé de cacahuètes concassées.

J’espère que ces recettes végétariennes, classiques de la tradition gastronomique chinoise pourront vous inspirer pour vos futurs repas.

Et pourquoi pas, pour agrémenter votre table de fêtes !

Si vous en réalisez une ou plusieurs, n’hésitez pas à nous partager votre expérience sur le groupe Facebook Cuisine asiatique : recettes végétariennes.

A bientôt sur le blog de Chan !