



RECETTES ASIATIQUES À BASE DE PLANTES POUR L'AUTOMNE

**RECETTES
FOURNIES PAR :**



ROWENA LEUNG, RD

Rowena Leung est nutritionniste autorisée et éducatrice spécialisée en diabète. Titulaire d'un baccalauréat en écologie humaine (avec distinction) de la Faculté de nutrition de l'Université Western, elle est la première nutritionniste à travailler pour Les Compagnies Loblaw ltée à Toronto en tant que conseillère en nutrition, Commerce de détail auprès du grand public. Elle est actuellement membre du comité directeur 2021 du Centre Becel pour la santé du cœur, où elle fait partie d'une équipe de nutritionnistes agréés qui s'emploient à élaborer du contenu toujours utile et intéressant, et pour lequel elle reçoit des honoraires.



SAUTÉ AU LOTUS

Savourez ce plat débordant de couleurs et de textures composé de délicieux produits. Les tranches de lotus et les agarics ajoutent du croquant à cette recette tout sauf ennuyante.

 **SERVINGS** | 4 portions de 185 g

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION DE 185 G :

97	CALORIES
3 g	MATIÈRES GRASSES
0 g	GRAS SATURÉS
0 g	GRAS TRANS
114 mg	SODIUM
13 g	GLUCIDES
5 g	FIBRES
1 g	SUCRE
5 g	PROTÉINES



INGRÉDIENTS :

1 TASSE	RACINE DE LOTUS EN FINES TRANCHES DE 3 MM
2 TASSES	POIS MANGE-TOUT
½ TASSE	POIVRONS ROUGES, TRANCHÉS
¼ TASSE	AGARICS SÉCHÉS
4	GOUSSES D'AIL, HACHÉES
1 C. À THÉ	GINGEMBRE FRAIS, ÉMINCÉ
¼ TASSE	BOUILLON DE POULET SANS SEL AJOUTÉ
1 C. À THÉ	FÉCULE DE MAÏS
2 C. À THÉ	SHAOXING*
¼ C. À THÉ	SEL
¼ C. À THÉ	SUCRE
2 C. À THÉ	SAUCE SOYA À TENEUR RÉDUITE EN SODIUM
1 C. À SOUPE	HUILE AVO PLUS DE BECEL®

PRÉPARATION :

1. Dans un bol, faire tremper les agarics de 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient réhydratés. Vous devriez obtenir 1 tasse d'agarics réhydratés (réserver les champignons en trop pour vos prochains sautés). Jeter l'eau de trempage.
2. Trancher le lotus en tranches de 3 mm à la mandoline. **Important :** Ne pas oublier d'utiliser le dispositif de protection. Comme les tranches de lotus sont très minces, il n'est pas nécessaire de les blanchir. Faute de mandoline, s'assurer de blanchir le lotus pour qu'il ait la texture recherchée une fois sauté.
3. Dans un bol, combiner le bouillon de poulet, la sauce soya, le sucre et le sel. Dans un autre bol, incorporer la féculé de maïs dans 1 c. à thé d'eau.
4. Verser l'huile dans un wok ou une poêle antiadhésive. Porter à feu moyen-vif. Ajouter l'ail et le gingembre dans l'huile chaude.
5. Incorporer les pois mange-tout, puis les poivrons, les agarics et les tranches de lotus. Faire revenir 1 minute.
6. Incorporer le shaoxing.
7. Incorporer le mélange de bouillon de poulet et le mélange de féculé de maïs.
8. Poursuivre la cuisson de 5 à 10 minutes.
9. Servir.



**FAIT PAR
ROWENA LEUNG**

*Remarque : À défaut de shaoxing, vous pouvez le remplacer par n'importe quel autre vin de cuisson.



HAUTS DE CUISSE VAPEUR AVEC SAUCE AUX HARICOTS NOIRS, TARO ET AGARICS

Ce plat se compose habituellement de travers de porc, mais ceux-ci peuvent être riches en gras et en sodium. Pour alléger, j'utilise des hauts de cuisse désossés sans la peau et j'y vais doucement sur les condiments. Si vous voulez amplifier les saveurs, vous pouvez remplacer les hauts de cuisse sans la peau par des cuisses de poulet avec les os et la peau. Vous pourriez sinon essayer de trouver des travers de porc chinois lors de votre prochaine visite dans un marché asiatique.

 **SERVINGS** | 4 portions de 166 g

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION DE 166 G :

220	CALORIES	250 kcal si l'on ajoute l'huile Becel
9,2 g	MATIÈRES GRASSES	13,7 g si l'on ajoute l'huile Becel
2 g	GRAS SATURÉS	2,5 g si l'on ajoute l'huile Becel
0 g	GRAS TRANS	
360 mg	SODIUM	
10 g	GLUCIDES	
2 g	FIBRES	
1 g	SUCRE	
24 g	PROTÉINES	



INGRÉDIENTS :

1 LB	HAUTS DE CUISSE DÉOSSÉS, SANS LA PEAU
1 TASSE	TARO (GRANDE VARIÉTÉ), EN CUBES
¼ TASSE	AGARICS NOIRS SÉCHÉS
1 OU 2	GOUSSES D'AIL, HACHÉES
2 TRANCHES	GINGEMBRE
1	OIGNON VERT, TRANCHÉ EN 3 OU 4 GROS MORCEAUX (EN RÉSERVER QUELQUES-UNS POUR GARNIR)
1 C. À THÉ	FÉCULE DE MAÏS



MARINADE :

1 C. À SOUPE	SHAOXING (PEUT ÊTRE REMPLACÉ PAR DU MIRIN OU DU XÉRÈS)
2 C. À THÉ	SAUCE AUX HARICOTS NOIRS
1 C. À THÉ	SAUCE SOYA À TENEUR RÉDUITE EN SODIUM
½ C. À THÉ	SAUCE TAMARI
1 C. À SOUPE	HUILE AVO PLUS DE BECEL®
1 C. À THÉ	HUILE DE SÉSAME
½ C. À THÉ	SUCRE
½ C. À THÉ	POIVRE BLANC

PRÉPARATION :

1. Faire tremper les agarics de 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient réhydratés.
2. Pendant ce temps, émincer l'ail, puis trancher le gingembre et l'oignon vert.
3. Couper le poulet en gros dés.
4. Mettre le poulet dans un bol, puis incorporer la féculé de maïs, la sauce aux haricots noirs, la sauce soya à teneur réduite en sodium, la sauce tamari, le sucre, le vin de cuisson, l'huile de sésame et le poivre blanc. Incorporer l'ail haché, puis mettre le gingembre et les oignons verts sur le dessus du poulet (pour pouvoir les retirer facilement par la suite).
5. FACULTATIF : Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile Avo Plus de Becel® et la verser sur les dés de poulet pour faire ressortir la saveur et les arômes de l'ail, de l'oignon vert et du gingembre.
6. Une fois les champignons réhydratés, les disposer dans le fond d'un étuveur avec le tarot. Ajouter le poulet par-dessus. Faire cuire à la vapeur environ 25 minutes à feu moyen.
7. Une fois le poulet cuit, enlever et jeter le gingembre et l'oignon vert. Garnir d'oignon vert finement tranché (cette étape est facultative, mais fortement recommandée pour rehausser la couleur et la saveur des aliments). Servir.



FAIT PAR ROWENA LEUNG



SOUPE DESSERT PAPAYE ET AMANDES

Il n'est pas rare qu'on ait la gorge sèche en automne. Selon la médecine chinoise, les amandes d'abricots du Nord (*bei xing*) et les amandes d'abricots du Sud (*nan xing*) ont un effet apaisant sur les voies respiratoires. (Les amandes d'abricots du Nord ont généralement un goût plus amer, contrairement à celles du Sud, qui ont un goût plus doux.) Vous êtes adepte des infusions miel et citron, mais aimeriez découvrir d'autres façons de soulager les maux de gorge? Essayez cette recette facile.

 **SERVINGS** | 4 portions de 79 g

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION DE 79 G :

98	CALORIES
1 g	MATIÈRES GRASSES
0,1 g	GRAS SATURÉS
0 g	GRAS TRANS
15 mg	SODIUM
21 g	GLUCIDES
1,3 g	FIBRES
18 g	SUCRE



INGRÉDIENTS :

1 L	EAU
½	PAPAYE (250 G)
5	DATTES ROUGES CHINOISES, DÉNOYAUTÉES
1 TASSE	OREILLES D'ARGENT, EN PETITS DÉS
¼ TASSE (50 G)	SUCRE ROCHER
1 C. À THÉ	AMANDES D'ABRICOT DU NORD, SANS LA PEAU
1 C. À THÉ	D'AMANDES D'ABRICOT DU SUD

PRÉPARATION :

1. Faire tremper les oreilles d'argent dans de l'eau à température de la pièce environ 2 heures, ou jusqu'à ce qu'elles gonflent et blanchissent légèrement. Égoutter soigneusement. À l'aide de ciseaux de cuisine, couper et jeter la partie dure jaune foncé sous le champignon. Couper le reste en petits dés et réserver.
2. Retirer la peau de la papaye avec un éplucheur de légumes ou un couteau. Trancher en deux dans le sens de la longueur et retirer les pépins à la cuillère. Couper en petits morceaux.
3. Dans une casserole, ajouter l'eau, les champignons, les dattes rouges, les noyaux d'abricots du Nord et les noyaux d'abricots du Sud. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 20 minutes (opter idéalement pour une casserole munie d'un couvercle transparent). Incorporer les morceaux de papaye et laisser mijoter jusqu'à ce que la papaye soit tendre (soit environ 20 minutes).
4. Incorporer le sucre rocher (en mettre plus ou moins au goût) et remuer jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous. Servir tiède ou glacé.



**FAIT PAR
ROWENA LEUNG**

Important : Le sucre rocher a un goût moins sucré que le sucre blanc raffiné classique. Selon le degré de maturité de la papaye, vous pouvez réduire davantage la quantité de sucre, car la papaye et les dattes ont un goût naturellement sucré.



SOUPE AU TARO, AU RIZ POURPRE ET AU SAGOU

Lorsque le mercure baisse, il n'y a rien comme un bon plat réconfortant pour nous tenir au chaud. Ce bol au goût onctueux de noisettes est une version santé d'un vrai petit péché qui vous réchauffera le corps... et le cœur!

 **SERVINGS** | 4 portions de 153 g

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION DE 153 G :

298	CALORIES
12 g	MATIÈRES GRASSES
10 g	GRAS SATURÉS
0 g	GRAS TRANS
15 mg	SODIUM
47 g	GLUCIDES
3 g	FIBRES
19 g	SUCRE



INGRÉDIENTS :

2 TASSES	TARO (GRANDE VARIÉTÉ), EN CUBES
¼ TASSE	SAGOU SÉCHÉ
750 mL	EAU
¼ TASSE	RIZ POURPRE (DONNE ENVIRON ¼ TASSE UNE FOIS CUIT)
¼ TASSE	EAU
¼ TASSE (75 G)	SUCRE ROCHER*
500 mL	EAU
250 mL	LAIT DE COCO EN CONSERVE
¼ C. À THÉ	SEL

PRÉPARATION :

1. Peler le taro et le couper en cubes de 2,5 cm (1 po).
2. Faire cuire les cubes de taro à la vapeur pendant environ 20 minutes). Ils n'ont pas à être cuits complètement, car ils seront remis à cuire plus tard. Ils doivent toutefois être tendres.
3. Dans une casserole, porter l'eau à ébullition et incorporer le sagou séché. Remuer sans cesse pendant 10 minutes pour éviter la formation de grumeaux. Éteindre le feu et laisser la préparation reposer 20 minutes.
4. Une fois le sagou cuit, il perdra sa couleur blanche et deviendra translucide. Pour arrêter la cuisson, égoutter dans une passoire et passer sous l'eau froide. Mettre le sagou rincé (laisser dans la passoire) dans un bain d'eau froide pour stopper complètement la cuisson.
5. Faire cuire le riz pourpre dans la quantité d'eau indiquée sur l'emballage. En l'absence d'indications sur l'emballage, faire cuire le riz pourpre dans la quantité d'eau indiquée ci-dessus. Porter le mélange de riz et d'eau à ébullition, puis réduire à feu doux. Selon le type de cuisinière que vous avez, le temps de cuisson peut varier de 30 à 45 minutes. Réserver le riz une fois cuit.
6. Porter 500 ml d'eau à ébullition et ajouter du sucre rocher au goût (cette recette donne un dessert très légèrement sucré). Une fois le sucre dissous, ajouter le lait de coco et une pincée de sel. Réduire le feu à doux.
7. Incorporer les cubes de taro. Remuer pour éviter qu'ils ne collent au fond. Incorporer le riz pourpre. Au fur et à mesure que vous ajoutez le riz pourpre, vous verrez sa belle couleur ressortir.
8. Incorporer le sagou.
9. Poursuivre la cuisson de 5 à 7 minutes en remuant. Servir. Ce dessert se déguste tiède ou froid.



SAGOU SÉCHÉ

*Important : Le sucre rocher a un goût moins sucré que le sucre blanc raffiné classique.