

Riz

Couscous asiatique



40 min **20 min** **20 min** **0** **525**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Ôter la base du chou chinois, défaire les feuilles, séparer le vert et le blanc des feuilles.
- 2 Émincer le vert, pas trop finement, ainsi que le blanc des feuilles. Réserver dans une assiette.
- 3 Tailler les shiitake en morceaux. Réserver avec le chou chinois.
- 4 Concasser grossièrement la première botte de coriandre. Réserver dans la même assiette.
- 5 Tailler les bâtons de citronnelle en bâtonnets. Réserver dans une autre assiette pour le bouillon.
- 6 Tailler des lamelles un peu épaisses dans la racine de gingembre. Réserver avec la citronnelle.
- 7 Tailler les feuilles de nori en les pliant plusieurs fois pour avoir des lamelles régulières. Réserver avec le gingembre.
- 8 Concasser grossièrement la deuxième botte de coriandre et réserver dans la deuxième assiette.

Étape 2

Cuisson des ingrédients

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la semoule

400 g **Semoule**
40 cl **Eau**
1 **Sel**

Ingrédients pour les légumes et le bouillon

200 g **Shiitake**
100 g **Pousses de soja**
50 g **Gingembre frais**
2 botte(s) **Coriandre**
2 **Chou(x) chinois**
2 **Feuille(s) de nori**
2 **Bâton de citronnelle**
1 **Combava**
1 **Citron(s) vert(s)**
1 c. à soupe **Huile de sésame**

Ingrédients pour le dressage

4 trait **Huile de sésame**
1 c. à soupe **Graines de**

- 1 Verser la semoule dans un saladier, saler.
- 2 Ajouter l'huile de sésame. Verser enfin l'eau bouillante, mélanger un peu, couvrir et laisser gonfler pendant 15 à 20 minutes.
- 3 Plonger le gingembre, la citronnelle, le nori et la coriandre dans une casserole remplie d'eau.
- 4 Râper le zeste du combava au-dessus de la casserole en faisant attention à ne pas entamer la partie blanche.
- 5 Amener à ébullition et laisser cuire pendant une quinzaine de minutes sur feu moyen.
- 6 Mettre une poêle à chauffer.
- 7 Verser un peu d'huile de sésame, puis ajouter les shiitakes. Remuer la poêle pour qu'ils dorent de tous les côtés.
- 8 A mi-cuisson des champignons, ajouter les côtes de chou. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 9 Surveiller la cuisson du bouillon. Lorsque de gros bouillons se forment, baisser le feu.
- 10 Ajouter les pousses de soja dans la poêle.
- 11 Râper le zeste du citron vert au dessus de la poêle.
- 12 Ajouter la coriandre et les feuilles de chou, bien mélanger puis continuer la cuisson pendant quelques secondes.
- 13 Réserver le contenu de la poêle dans un saladier.
- 14 Vérifier la cuisson de la semoule et l'égrainer à l'aide d'une fourchette.

sésame

10 g **Wasabi**

40 g **Gari (Gingembre au vinaigre)**

Étape 3

Dressage

- 1 Déposer quelques cuillères de semoule au centre d'une assiette, creuser un puits au milieu.
- 2 Déposer les légumes poêlés dans le puits.
- 3 Arroser les légumes et la semoule d'une louche de bouillon.
- 4 Râper un peu de zeste de combava sur le couscous, déposer de petites noisettes de wasabi sur le bord de l'assiette.
- 5 Finir la décoration avec quelques lamelles de gingembre confit, quelques gouttes d'huile de sésame et des graines de sésame torréfié.