

Recettes cookeo dans la joie et la bonne humeur



CLEF USB : RECETTES ASIE

www.cookeojbh.fr

SOMMAIRE DES RECETTES

Entrée (5)

Chou-fleur à l'indienne

Curry de légumes

Dhal de lentilles et

oignons

Soupe vietnamienne

au poulet

Tom yam aux crevettes

Plat (15)

Amok de lotte

Bibimbap express

Bœuf korma express

Curry d'agneau patate douce

Curry vert de poisson

Filet de poisson aux amandes

Porc au caramel

Porc au curry vietnamien

Porc au piment et cajou

Porc braisé au tofu

Poulet et riz à la thaï

Poulet aux épices tandoori

Poulet et coco citron vert

Riz biryani

Riz cantonnais

Dessert (5)

Flan vapeur à la

malaisienne

Halwa vanille et

cardamome

Papillotes banane et

sésame

Pudding gingembre coco

Riz gluant à la mangue



entrée

Chou-fleur à l'indienne

2

4

6

Chou-fleur, en sommités	250 g	500 g	750 g
Huile d'arachide	0,5 cs	1 cs	1,5 cs
Noix de cajou concassées	20 g	40 g	60 g
Pâte de curry	0,5 cs	1 cs	1,5 cs
Curry de Madras en poudre	1 cc	2 cc	3 cc
Tomates coupées en 8	200 g	400 g	600 g
Bouillon de volaille	40 ml	80 ml	120 ml
Coriandre ciselée	0,5 cs	1 cs	1,5 cs
Oignon ciselé	0,5	1	1,5
Crème de coco	1,5 cs	3 cs	4,5 cs

Préparation : 10 mn Cuisson : 2 mn

Verser l'huile dans la cuve, faire dorer l'oignon, la pâte de curry et le curry en poudre pendant 2 minutes.

Ajouter le chou-fleur et bien mélanger.

Ajouter les tomates, le bouillon et la crème de coco.

Mélanger.

Mettre en cuisson sous pression pendant 2 minutes.

Le chou-fleur doit rester croquant.

Parsemer de noix de cajou et de coriandre.



Recettes d'Asie

www.cookeojbh.fr



entrée

Curry de légumes

2

4

6

Pâte de curry	1 cs	2 cs	3 cs
Beurre clarifié	1 cs	2 cs	3 cs
Gingembre frais râpé	10 g	20 g	30 g
Carottes, en rondelles	30 g	60 g	90 g
Lait de coco	1,5 cs	3 cs	4,5 cs
Champignons shiitake, émincés	150 g	300 g	450 g
Haricots verts	75 g	125 g	200 g
Mini épis de maïs (conserves)	75 g	125 g	200 g
Jus de citron vert	0,5 cs	1 cs	1,5 cs
Sauce soja	0,5 cs	1 cs	1,5 cs

Préparation : 10 mn Cuisson : 5 mn

Verser le beurre dans la cuve.

A la fin du préchauffage, ajouter le gingembre et la pâte de curry et laisser cuire 2 minutes.

Ajouter le reste des ingrédients.

Bien mélanger.

Laisser cuire 3 minutes.

Agrémenter de coriandre

Servir accompagné de pousses de soja et de riz



Recettes d'Asie

www.cookeojbh.fr



entrée

Dhal de lentilles et oignons

2

4

6

Huile végétale	1 cs	2 cs	3 cs
Oignon rouge ciselé	0,5	1	1,5
Gousse d'ail hachée	1	2	3
Mélange d'épices indiennes	1 cc	2 cc	3 cc
Curcuma	0,5 cc	1 cc	1,5 cc
Lentilles cuites, en conserve	250 g	500 g	750 g
Tomates pelées concassées	50 g	80 g	120 g
Lait de coco	10 cl	13 cl	15 cl
Citron vert, en quartiers	0,5	1	1,5
Brin de coriandre	1	2	3

Préparation : 5 mn Cuisson : 3 mn

Placer l'huile dans la cuve.

Mettre en mode dorer.

Ajouter les épices et les cuire 30 secondes.

Ajouter l'oignon et l'ail, cuire 1 minute.

Ajouter les autres ingrédients sauf les feuilles de coriandre et le citron.

Cuisson 3 minutes.

Agrémenter des feuilles de coriandres.

Servir accompagné de quartiers de citron.

Chou-fleur à l'indienne



www.cookeojbh.fr

Recettes d'Asie



entrée

Soupe Vietnamienne au poulet

2

4

6

Blanc de poulet	1	2	3
Bouillon de volaille	70 cl	90cl	1,3 l
Gingembre en tronçons	10 g	20 g	30 g
Oignons émincés	0,5	1	1,5
Echalotes émincées	1	2	3
Sauce Nuoc-Mam	1 cs	2 cs	3 cs
Nouilles japonaises, précuites	160g	320 g	480 g
Germes de soja	20 g	40 g	60 g
Coriandre ciselée	0,5 cs	1 cs	1,5 cs
Piments rouges émincés	1	2	3

Préparation : 18 mn Cuisson : 14 mn

Verser le bouillon dans la cuve.

Ajouter l'oignon, le gingembre, le piment et le Nuoc-Mam.

Cuire 5 minutes après ébullition.

Ajouter le blanc de poulet, après 8 minutes l'égoutter et l'émincé.

Plonger les nouilles pendant 1 minute.

Remuer.

Egoutter.

Répartir dans des bols, agrémenter de soja, d'échalotes et de coriandre.



www.cookeojbh.fr

Recettes d'Asie



entrée

Tom Yam aux crevettes

2

4

6

Crevettes crues décortiquées	15	30	45
Bâton de citronnelle en tronçons	1	2	3
Gingembre, en lamelles	4	8	12
Petites tomates grappe coupées en 8	2	4	6
Gros champignons de Paris émincés	3	6	9
Sauce Nuoc-Mam	1,5 cs	3 cs	4,5 cs
Gousse d'ail hachée	1	2	3
Petite échalote émincée	1	2	3
Coriandre ciselée	0,5 cs	1 cs	1,5 cs
Citron vert en quartiers	1/4	1/2	1
Eau	20cl	40 cl	60 cl

Préparation : 14 mn Cuisson : 1 mn

Placer tous les ingrédients sauf la coriandre et le citron dans la cuve.

Mettre en cuisson pendant 1 minute.



www.cookeojbh.fr

Recettes d'Asie



Amok de lotte

2

4

6

Filet de lotte (morceaux de 50 g)	300 g	600 g	900 g
Tiges de citronnelles, en tronçons	2	4	6
Echalote coupée en 4	1	2	3
Petit piment oiseau épépiné	1	2	3
Galanga (ou gingembre)	1,5 cm	3 cm	4,5 cm
Zeste de combawa (ou citron vert)	1 cc	2 cc	3 cc
Crème de coco (ou lait de coco)	10 cl	20 cl	30 cl
Cacahuètes grillées et salés (hachées)	1 cs	2 cs	3 cs
Nuoc-Mam	1,5 cs	3 cs	4,5 cs
Basilic thaï ciselé (ou coriandre)	1 cs	2 cs	3 cs

Préparation : 15 mn Cuisson : 6 mn

Préparation : 15 mn Cuisson : 8 mn

Préparation : 15 mn Cuisson : 10 mn

Mariner le poisson dans le Nuoc-Mam.

Mixer (ou hacher au pilon) citronnelle, échalote, piment, galanga et zeste de combawa.

Dorer les cacahuètes.

Réserver.

Placer une grande feuille de papier cuisson dans le panier.

Verser la crème.

Ajouter le poisson en nappant chaque morceau du mix.

Fermer la papillote.

Mettre dans la cuve 20 cl d'eau.

Lancer la cuisson sous pression pendant 12 minutes

Attention: Le Piment oiseau nécessite de bien se laver les mains !!!!



www.cookeojbh.fr

Recettes d'Asie



Bibimbap express

2

4

6

Rumsteck taillé en lamelles	200 g	400 g	600 g
Sauce soja	1 cs	2 cs	3 cs
Miel liquide	2 cc	4 cc	6 cc
Pâte de piment	1 cc	2 cc	2 cc
Huile de sésame	4 cc	8 cc	12 cc
Carottes, en bâtonnets	1	2	3
Oignon émincé	0,5	1	1,5
Riz rond (japonais ou à dessert)	75 g	150 g	220 g
Eau	20 cl	40 cl	60 cl
Jaune d'œuf extra frais	2	4	6

Préparation : 5 mn Cuisson : 8 mn

Mariner la viande avec la sauce soja et la moitié du miel.
Mêler la pâte de piment, le reste de miel et la moitié de l'huile.
Réserver.

Chauffer le reste d'huile.

Faire sauter carottes et oignon.

Retirer.

Faire sauter la viande en plusieurs fois (si grandes quantités).

Retirer la viande.

Verser l'eau dans la cuve.

Ajouter le riz, salé légèrement.

Mélanger.

Ajouter les légumes.

Lancer la cuisson sous pression pendant 8 minutes



www.cookeojbh.fr

Recettes d'Asie



Bœuf korma express

2

4

6

Rumsteck coupé en cubes	400 g	800 g	1,2 kg
Oignon émincé	1	1,5	2
Beurre clarifié	10 g	20 g	40 g
Yaourt nature	60 ml	125 ml	250 ml
Coriandre ciselée	2 cs	4 cs	6 cs
Poudre d'amandes	20 g	40 g	60 g
Gingembre frais râpé	4 g	8 g	12 g
Garam masala (mélange d'épices)	1/3 cc	2/3 cc	1 cc
Cannelle en poudre	1/3 cc	2/3 cc	1 cc
Piment en poudre	1/3 cc	2/3 cc	1 cc

Préparation : 10 mn Cuisson : 3 mn

Mixer les épices, l'amande, le yaourt, le gingembre et le piment.
Réserver.

Mettre le beurre et l'oignon dans la cuve.

Dorer 1 minute.

Ajouter la viande.

Colorer sur toutes les faces, en plusieurs fois si nécessaire.

Ajouter la marinade.

Dorer 2 minutes.

Ajouter la coriandre ciselée et servir avec du riz ou des naans.

Chou-fleur à l'indienne



www.cookeojbh.fr

Recettes d'Asie



Curry d'agneau patate douce

2

4

6

Epaulé d'agneau, en cubes	320 g	640 g	1 kg
Beurre clarifié	0,5 cs	1 cs	2 cs
Oignon émincé	0,5	1	1,5
Gousse d'ail hachée	1	2	3
Gingembre frais râpé	5 g	10 g	15 g
Pâte de curry	1,5 cs	3 cs	4,5 cs
Pulpe de tomate	160 g	320 g	480 g
Yaourt nature	40 g	80 g	120 g
Patate douce, en cubes	125 g	250 g	375 g
Amandes effilées	20 g	40 g	60g

Préparation : 25 mn Cuisson : 15 mn

Préparation : 25 mn Cuisson : 15 mn

Préparation : 25 mn Cuisson : 14 mn

Verser le beurre dans la cuve.

En mode dorer, faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre pendant 1 min.

Dorer la viande sur toutes les faces en plusieurs fois si nécessaire.

Ajouter la pulpe de tomate, la pâte de curry, les patates douces et le yaourt.

Saler, poivrer et mélanger.

Lancer la cuisson sous pression pendant 14/15 minutes.



www.cookeojbh.fr

Recettes d'Asie



plat

Curry vert de poisson

2

4

6

Filet de poisson, en cubes	250 g	500 g	750 g
Crème de coco	125 ml	250 ml	375 ml
Lait de coco	200 ml	400 ml	600 ml
Haricots verts coupés en 3	50 g	100 g	150 g
Pousses de bambou en boîte égouttées	140 g	280 g	320 g
Brocolis taillés en petits bouquets	100 g	200 g	300 g
Pâte de curry	1,5 cs	3 cs	4,5 cs
Basilic thaï ciselé	0,5 cs	1 cs	1,5 cs

Préparation : 15 mn Cuisson : 11 mn

- Verser la crème et le lait de coco dans la cuve.
- Faire chauffer 5 minutes, ajouter la pâte de curry.
- Plonger les brocolis.
- Après 4 minutes ajouter les autres légumes et le poisson.
- Cuire 2 minutes.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Ajouter le basilic ciselé.



Filet de poisson aux amandes



Pavés de cabillaud de 150 g	2	4	6
Amandes blanches entières	40 g	80 g	120 g
Gingembre frais râpé	1 cs	2 cs	3 cs
Echalotes	2	4	6
Piment oiseau en poudre	0,5 cc	1 cc	1,5 cc
Sauce Nuoc-Mam	1 cc	2 cc	3 cc
Oignon vert	2	4	6
Sucre brun	1 cc	2 cc	3 cc
Citrons verts (1/2 pour le jus et 1/2 en quartier pour la déco)	1	2	3

Préparation : 12 mn Cuisson : 7 mn

Préparation : 12 mn Cuisson : 7 mn

Préparation : 12 mn Cuisson : 9 mn

Mettre les amandes dans la cuve.

Les torrifier (les faire dorer)

Hors du feu, les mixer avec tous les ingrédients et le bulbe des oignons en conservant le vert pour la décoration.

Couvrir 1 face des pavés de pâte.

Entourer de papier sulfurisé. Placer dans le panier vapeur.

Verser 25 cl d'eau chaude dans la cuve.

Lancer la cuisson sous pression pendant 7/9 minutes



www.cookeojbh.fr

Recettes d'Asie



plat

Porc au caramel

2

4

6

Sucre en poudre	2 cs	4 cs	6 cs
Echine de porc, en cubes	350 g	700 g	1 kg
Sauce soja	1 cs	2 cs	3 cs
Sauce Nuoc-Mam	2 cs	4 cs	6 cs
Gousse d'ail hachée	1	2	3
Gingembre frais hachée	1 cc	2 cc	3 cc
Oignon rouge émincé	0,5	1	1,5
Huile de sésame	1 cs	2 cs	3 cs
Eau	7 cl	12 cl	17 cl
Fécule de maïs déliée dans un peu d'eau	5 g	10 g	15 g

Préparation : 15 mn Cuisson : 13 mn

Mariner le porc avec la sauce soja et le Nuoc-Mam.

Saupoudrer le sucre dans le fond de la cuve.

Cuire au caramel en surveillant.

Ajouter le porc et sa marinade, le gingembre, l'ail, l'oignon.

Mouiller avec l'huile, l'eau et la fécule.

Mélanger.

Lancer la cuisson sous pression pendant 13 minutes



www.cookeojbh.fr

Recettes d'Asie



Porc au curry Vietnamien

2

4

6

Filet de porc, en cubes	300 g	600 g	900 g
Potiron, en cubes	300 g	600 g	900 g
Crème de coco	130 ml	265 ml	400 ml
Piment en poudre	1/3 cc	2/3 cc	1 cc
Gingembre frais en lamelle	1 cs	2 cs	3 cs
Sauce Nuoc-Mam	1 cs	2 cs	3 cs
Menthe ciselée	0,5 cs	1 cs	1,5 cs
Curry en poudre	1 cs	2 cs	3 cs
Huile d'arachide	1 cs	2 cs	3 cs

Préparation : 20 mn Cuisson : 9 mn

Verser l'huile dans la cuve.

Ajouter le curry et le piment.

Colorer la viande sur toutes les faces.

Ajouter la crème de coco, le gingembre et le potiron.

Mélanger.

Lancer la cuisson sous pression pendant 9 minutes

Chou-fleur à l'indienne



www.cookeojbh.fr

Recettes d'Asie



Porc au piment et cajou

2

4

6

Filet de porc, en tranches	300 g	600 g	900 g
Huile d'arachide	1,5 cs	3 cs	4,5 cs
Oignon vert coupés en tronçons	2	4	6
Noix de cajou grillées	25 g	50 g	75 g
Sauce Nuoc-Mam	0,5 cs	1 cs	1,5 cs
Sauce d'huitres	0,5 cs	1 cs	1,5 cs
Pâte de piment	1 cs	2 cs	3 cs
Basilic thaï (ou coriandre) ciselée	0,5 cs	1 cs	1,5 cs

Préparation : 10 mn Cuisson : 10 mn

Verser l'huile dans la cuve.

Faire revenir l'oignon.

Ajouter le porc.

Le faire revenir 4 minutes sur toutes les faces.

Ajouter les sauces et le piment.

Mélanger durant 4 min.

Agrémenter de noix de cajou et de basilic thaï.

Servir



www.cookeojbh.fr

Recettes d'Asie



Porc braisé au tofu

2

4

6

Filet de porc, en cubes	300 g	600 g	900 g
Tofu, en cubes	150 g	300 g	450 g
Poivre de Sichuan moulu	1/3 cc	1/2 cc	2/3 cc
Huile d'arachide	0,5 cs	1 cs	1,5 cs
Oignons verts émincés	2	4	6
Sauce soja	1,5 cs	3 cs	4,5 cs
Gingembre frais, en lamelles	1,5 cm	3 cm	4,5 cm
Miel liquide	0,5 cs	1 cs	1,5 cs
Vinaigre de riz	2 cs	4cs	6 cs
Eau	40 ml	80 ml	115 ml

Préparation : 15 mn Cuisson : 12 mn

Verser l'huile dans la cuve.

Faire revenir oignon, gingembre et poivre.

Colorer le porc sur toutes les faces, en plusieurs fois si nécessaires.

Mélanger la sauce soja, le vinaigre, le miel et l'eau.

Verser sur la viande.

Ajouter le tofu et mélanger.

Lancer la cuisson sous pression pendant 12 minutes



plat

Poulet aux épices Tandoori

2

4

6

Cuisses de poulet	2	4	6
Yaourts nature	1	2	3
Epices tandoori	1 cs	2 cs	3 cs
Jus de citron	1 cs	2 cs	3 cs
Gousse d'ail haché	1	2	3
Pois chiches cuits, en conserve	130 g	265 g	400 g
Poignées d'épinards	1	2	3
Tomates grappe coupées en 8	2	4	6
Huile végétale	1 cs	2 cs	3 cs
Sel			

Préparation : 15 mn Cuisson : 13 mn

Mélanger les yaourts, épices, ail et jus de citron dans un bol.

Saler.

Y faire mariner la volaille 30 min.

Ajouter l'huile dans la cuve.

Cuire les épinards environ 1 min.

Ajouter les pois chiches et les tomates.

Déposer dessus la volaille et sa marinade.

Lancer la cuisson sous pression pendant 13 minutes



www.cookeojbh.fr

Recettes d'Asie



Poulet et coco citron vert

	2	4	6
Cuisses de poulet (pilons et haut de cuisses séparés)	2	4	6
Aubergines, en dés	1	2	3
Citron vert (jus)	1	2	3
Oignons nouveaux (bulbe coupés en 2)	3	6	9
Lait de coco	5 cl	10 cl	15 cl
Huile de sésame	1 cs	2 cs	3 cs
Sauce Nuoc-Mam	1 cs	2 cs	3 cs
Coriandre ciselée	1 cs	2 cs	3 cs
Graines de sésame grillées	1 cc	2 cc	3 cc
Fécule de maïs déliée dans un peu d'eau	5 g	10 g	15 g

Préparation : 15 mn Cuisson : 13 mn

Mariner la volaille dans le jus de citron et Nuoc-Mam.

Ajouter l'huile de sésame dans la cuve.

Colorer les oignons.

Retirer.

Colorer la volaille (en plusieurs fois si besoin)

Mélanger le jus de la marinade à la fécule.

Replacer les oignons dans la cuve.

Ajouter le jus de la marinade, le lait de coco et aubergine.

Lancer la cuisson sous pression pendant 13 minutes



plat

Poulet et riz à la thaï

2

4

6

Blancs de poulet, en lamelles	250 g	500 g	750 g
Riz thaï	120 g	240 g	360 g
Citron vert (jus et zeste)	0,5	1	1,5
Pâte de piment rouge	1/5 cc	2/5 cc	3/5 cc
Vinaigre de riz	1 cs	2 cs	3 cs
Sauce d'huitres	0,5 cs	1 cs	1,5 cs
Sauce soja	0,5 cs	1 cs	1,5 cs
Feuille de menthe fraîche ciselée	5	10	15
Gousse d'ail hachée	1	2	3
Eau	18 cl	33 cl	50 cl
Cure dent	4	8	12

Préparation : 10 mn Cuisson : 7 mn

Dans un saladier, mélanger la sauce d'huitres, sauce soja, jus et zeste de citron, piment et ail.

Ajouter la volaille et faire mariner.

Chauffer un peu d'huile dans la cuve.

Ajouter la volaille et sa marinade.

Colorer (en plusieurs fois si besoin).

Ajouter le riz, l'eau et le vinaigre.

Mélanger.

Lancer la cuisson sous pression pendant 7 minutes

Chou-fleur à l'indienne



www.cookeojbh.fr

Recettes d'Asie



Riz Biryani

2

4

6

Riz basmati bien rincé à l'eau froide	100 g	200 g	300 g
Pincée de safran en poudre	1	1,5	2
Mélange d'épices indiennes	1,5 cs	3 cs	4,5 cs
Pistaches décortiquées	10 g	20 g	30 g
Huile d'arachide	1 cs	2 cs	3 cs
Aubergine, en cubes	100 g	200 g	300 g
Oignon rouge ciselé	0,5	1	1,5
Haricots verts coupés en 3	75 g	150 g	225 g
Petits pois surgelés	50 g	100 g	150 g
Raisins secs	20 g	40 g	60 g

Préparation : 18 mn Cuisson : 4 mn

Préparation : 18 mn Cuisson : 5 mn

Préparation : 18 mn Cuisson : 7 mn

Verser l'huile dans cuve.

Ajouter les épices et l'aubergine.

Dorer 5 min.

Ajouter l'oignon, les haricots, les raisins et les petits pois.

Cuire 2 min.

Saler.

Débarrasser.

Verser le riz dans la cuve avec le double de son poids en eau.

Ajouter le safran.

Lancer la cuisson sous pression pendant 4/5/7 minutes



www.cookeojbh.fr

Recettes d'Asie



Riz Cantonais

2

4

6




Riz thaï	120 g	240 g	360 g
Œufs	1	2	3
Petits pois surgelés	1 cs	2 cs	3 cs
Maïs	1 cs	2 cs	3 cs
Oignon nouveau (blanc ciselé, vert émincé)	1	2	3
Crevettes cuites surgelées	1 cs	2 cs	3 cs
Lardons	1 cs	2 cs	3 cs
Sauce soja sucrée	0,5 cs	1 cs	1 cs
Huile de sésame	1 cs	2 cs	3 cs
Eau	18 cl	33 cl	50 cl

Préparation : 5 mn Cuisson : 7 mn

- Ajouter l'huile de sésame dans la cuve.
- Battre les œufs.
- Cuire les œufs en brouillade.
- Retirer.
- Hacher.
- Réservé.
- Colorer les lardons et le blanc des oignons.
- Ajouter le maïs, les petits pois, les crevettes, le riz, l'eau et la sauce soja.
- Saler très légèrement.
- Lancer la cuisson sous pression pendant 7 minutes



Flan vapeur à la Malaisienne

			
Œufs	1	2	3
Sucre Brun	48 g	95 g	140 g
Lait concentré non sucré	30 ml	60 ml	90 ml
Beurre fondu	30 g	60 g	90 g
Farine	45 g	90 g	135 g
Levure chimique	0,5 cc	1 cc	1,5 cc
Bicarbonate	1 cc	1,5 cc	2 cc
Crème fouettée			
Sirop d'érable			
Verrines chemisées de beurre	2	4	6

Préparation : 15 mn Cuisson : 12 mn

Fouetter les œufs et le sucre jusqu'à blanchiment.

Incorporer le lait concentré, beurre, farine, bicarbonate et levure.

Bien mélanger.

Remplir les verrines au 2/3.

Couvrir de film alimentaire (spécial cuisson).

Verser 25 cl d'eau dans la cuve.

Mettre les verrines dans le panier vapeur.

Lancer la cuisson sous pression pendant 12 minutes.



Halwa vanille et cardamome



Semoule fine	65 g	125 g	200 g
Lait	195 ml	375 ml	600 ml
Sucre	35 g	70 g	100 g
Beurre	40 g	80 g	125 g
Capsule de cardamome	0,5	1	1,5
Gousse de vanille grattée	1/4	1/2	1
Noix de cajou non salées	4	6	10
Fleur de sel			
Raisins secs	20 g	50 g	70 g

Préparation : 5 mn Cuisson : 15 mn

Dans la cuve en mode dorer mettre le beurre et torrifier la semoule avec un pincée de fleur de sel quelques minutes tout en la remuant régulièrement.

Ajouter tous les autres ingrédients.

Faire chauffer jusqu'à épaississement en remuant régulièrement.

Quand le mélange se détache de la cuve, c'est prêt !

Aplatir à la spatule dans un plat rectangulaire et laisser refroidir.

Découper en portions (losanges, carrés etc.).

Peux être saupoudré de noix de coco râpées.



www.cookeojbh.fr

Recettes d'Asie



Papillotes banane et sésame

2

4

6

Banane coupées en 2 en largeur	2	4	6
Sucre cassonade	1 cs	2 cs	3 cs
Noix de coco râpée	1 cs	2 cs	3 cs
Graines de sésame grillées	1 cc	2 cc	3 cc
Huile de sésame	0,5 cc	1 cc	1,5 cc
Papier sulfurisé en carré de 30 cm de coté	2	5	6

Préparation : 10 mn Cuisson : 3 mn

- Placer 2 demi-bananes au centre d'un carré de papier sulfurisé.
- Parsemer de coco, sucre et sésame.
- Verser un filet d'huile de sésame dessus.
- Fermer.
- Verser 20 cl d'eau dans la cuve.
- Placer les papillotes dans le panier vapeur.
- Lancer la cuisson sous pression pendant 3 minutes

Chou-fleur à l'indienne





Pudding gingembre coco

2

4

6

Sucre en poudre	40 g	75 g	115 g
Jus de citron vert	0,5 cs	1 cs	2 cs
Œuf	30 g	60 g	90 g
Beurre mou	40 g	80 g	120 g
Farine à levure incorporé	52 g	105 g	155 g
Sucre Brun	40 g	75 g	115 g
Gingembre confit	1/4 cs	1/2 cs	1 cs
Lait de coco	40 ml	80 ml	120 ml
Gingembre moulu	0,5 cc	1 cc	2 cc
Crème fouettée (facultatif)			

Préparation : 20 mn Cuisson : 12 mn

Fouetter le beurre et le sucre brun, puis l'œuf.

Ajouter la faine, les gingembres et le lait de coco.

Réserver la pâte.

Mettre le sucre en poudre, la même quantité d'eau et le jus de citron dans la cuve.

Porter à ébullition (en mode doré).

Après 5 minutes, débarrasser le sirop.

Remplir des verrines au 2/3 de pâte.

Couvrir de film alimentaire spécial cuisson et placer les dans le panier vapeur.

Verser 25 cl d'eau dans la cuve.

Lancer la cuisson sous pression pendant 12 minutes.





Riz gluant à la mangue

2

4

6

Sucre roux	20 g	40 g	60 g
Lait de coco	60 ml	125 ml	190 ml
Riz japonais bien rincé (à sushi)	100 g	200 g	300 g
Citron vert (jus et zeste)	1/4	1/2	1
Tiges de citronnelle, en tronçons	0,5	1	1,5
Eau	15 cl	30 cl	45 cl
Mangues en cubes de 5mm de côté	0,5	1	1,5

Préparation : 10 mn Cuisson : 10 mn

- Mettre le riz, l'eau et la citronnelle dans la cuve.
- Lancer la cuisson sous pression pendant 10 minutes.
- Retirer la citronnelle.
- Ajouter les autres ingrédients.
- Mélanger pour décoller le riz.