



Dans la roue de Caroline et Xavier !

A la découverte de leurs aventures — Fiche n° 16

La date :

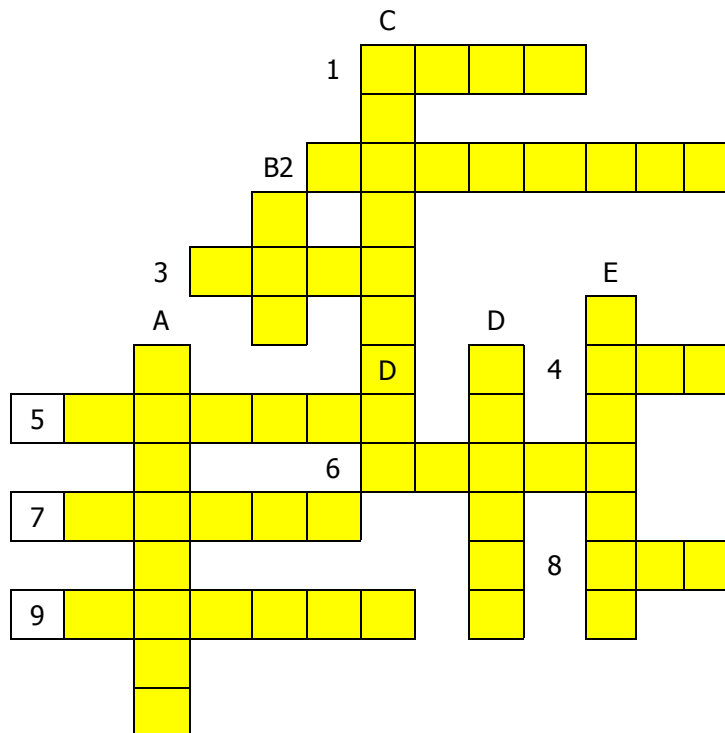
Ton nom :

Tu pourras répondre aux questions en regardant attentivement le site « Asiecycllette.weebly.com ».

Trop bon... !

Caroline et Xavier nous ont mis l'eau à la bouche avec leur superbe reportage sur les différentes cuisines des pays qu'ils ont traversés !

En t'aidant des définitions, complète la grille ci-dessous par des mots qui évoquent la cuisine asiatique.



1. Son lait adoucit les sauces
2. Petit crustacé fréquent dans les soupes ou les plats
3. Légumineuse entrant dans la préparation d'une sauce très utilisée en Asie
4. Avec l'oignon, relève et parfume les plats
5. Moyen de cuisson qui se fait généralement dans des petits paniers en bambou
6. Autre moyen de cuisson que l'on dit « à l'étouffée »
7. Epice jaune sous forme de poudre ou de pâte
8. La boisson qui accompagne les repas.
9. La forme de l'épice nommée badiane
- A. C'est la fourchette des Asiatiques
- B. Poêle à fond étroit et très évasée pour faire frire ou sauter les aliments.
- C. On l'appelle le « persil chinois »
- D. Volaille très cuisinée en Asie
- E. Crêpe de riz pour nems et rouleaux de printemps

Et si nous nous mettions aux fourneaux ? L'occasion de rejoindre en odeurs et en saveurs nos aventuriers...

Voici une recette vietnamienne très facile à réaliser... avec l'aide d'un adulte, bien sûr !

Blancs de poulet aux noix de cajou

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de blancs de poulet (environ 4 blancs)
- 5 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- Farine
- Huile de tournesol
- 3 cuillerées à soupe de noix de cajou légèrement écrasées

Coupe les blancs de poulet en lanières. Dans un plat creux, mélange la sauce soja et le vinaigre et mets-y le poulet à mariner à couvert pendant au moins 30 minutes (plus si possible, le goût n'en est que meilleur).

Egoutte les blancs de poulet mais réserve la marinade. Dans une assiette creuse, verse de la farine et roule-y les lanières de poulet.

Pour finir, dans un wok ou une poêle, fais chauffer un peu d'huile et fais revenir le poulet.. Verse la marinade. Quand le poulet est cuit et bien doré et que la marinade est absorbée complètement, ajoute les noix de cajou.

Laisse dorer 1 ou 2 minutes et sers aussitôt..

Bon appétit !

Le mini-débat : Une question importante sur laquelle vous pourrez échanger en classe ou en famille...

- *Un révolutionnaire français, G. J. DANTON, a dit : « Après le pain, l'éducation est le premier besoin du peuple. » Tu es d'accord ?*