

CUISINONS CHINOIS !

Le wok : Le wok se présente comme une marmite profonde à fond arrondi, en forme de calotte sphérique. Cet ustensile est courant en Chine, populaire aussi bien dans les régions de l'Est, du Sud, que dans toute l'Asie du Sud-Est. Le wok est utilisé en Chine depuis fort longtemps. On pense qu'il a été introduit en Chine durant la dynastie Han, où il a d'abord été utilisé pour sécher les grains. C'est sous la dynastie Ming que le wok est devenu populairement utilisé pour les sautés. Mais les woks sont aussi utilisés dans une large gamme de techniques de cuisson chinoises : la cuisson à la vapeur, à la poêle, la friture, le pochage, l'ébullition, le braisage, la saisie, le ragoût, la préparation de soupes, le fumage et la torréfaction de noix. La cuisine au wok se fait souvent avec des ustensiles appelés chǎn (spatule) ou biāo (louche), dont les longs manches protègent les cuisiniers des hautes températures.

Le poivre du Sichuan : appelé poivre chinois (huājiāo, « poivre fleur » ; shānjiāo, « poivre de montagne » ; chuānjiāo, « poivre de Sichuan » qínjiāo, poivre de l'État de Qin) ou fruit sec de Sichuan, est une épice asiatique tirée de la coque du fruit de deux espèces d'arbustes de la famille des Rutacées. Ce n'est donc pas un poivre ; malgré son nom. Le poivre de Sichuan a une saveur unique qui produit dans la bouche à la fois une sensation d'irritation comme le piment, et de picotement....Il est aussi légèrement anesthésiant et a, en fin de bouche, un goût citronné.

La cannelle : La cannelle est une épice constituée de l'écorce intérieure de certains arbres (les canneliers) de la famille des Lauracées. Toutes les parties de la plante étant aromatiques, l'épice englobe également les fleurs, les fruits et les déchets de l'arbre, qu'ils soient entiers, écrasés ou moulus. La plus connue et la meilleure des cannelles est celle issue du Cannelier de Ceylan (*Cinnamomum verum*), mais il en existe beaucoup d'autres, dont la cannelle de Chine, ou casse, qui est la plus ancienne répertoriée. C'est celle dont j'ai parlé dans la dernière recette, mais elle est moins appréciée, car plus âpre que la cannelle de Ceylan. Mais c'est la plus vendue....

L'huile de sésame : est une huile végétale extraite des graines de sésame ; elle possède un arôme particulier et le goût des graines dont elle provient. Dans la cuisine d'Asie de l'Est, en particulier, Chine, Corée (où c'est un des éléments principaux de la cuisine que l'on retrouve dans une grande majorité de plats) et au Japon, l'huile de sésame grillé est beaucoup utilisée pour accentuer les saveurs. L'huile de sésame asiatique tire sa couleur sombre et son parfum de graines écosées et grillées. Elle est habituellement ajoutée à la fin de la cuisson pour accentuer les saveurs et on ne l'utilise pas comme moyen de cuisson.

Le vin de Shaoxing : Le vin de riz de Shaoxing ou plus simplement vin de Shaoxing est un vin de céréale, originaire de la région de Shaoxing dans la province chinoise du Zhejiang (au sud-ouest de Shanghai). C'est une boisson alcoolique obtenue par saccharification et fermentation du riz, titrant entre 14 et 18 %, de couleur brun brou-de-noix et ayant un goût proche de celui du Xérès et principalement utilisé pour la cuisine.

La ciboule : Elle est originaire du Nord-Est de la Chine. Son ancêtre probable est trouvé et récolté en Sibérie et en Mongolie. La ciboule est cultivée en Chine depuis au moins 200 ans avant J.C. Elle est citée dans le Livre des Odes³. C'est une espèce de plantes herbacées vivaces de la famille des Amaryllidacées. Elle est cultivée pour son bulbe indistinct et ses feuilles aromatiques, au goût plus doux que l'oignon ou l'échalote, et utilisée en cuisine comme légume ou comme aromate.

Le shiitaké : appelé aussi Champignon parfumé est un champignon comestible poussant en Extrême-Orient sur le bois de divers feuillus et qui tire son nom japonais de l'arbre shii qui est son hôte historique. Ce dernier est un arbre majestueux à très petites feuilles, de la famille des Fagaceae. Ce champignon, le shiitaké possède, en plus d'un parfum doux et agréable, des propriétés nutritives remarquables, avec une richesse en vitamines B, vitamine D, fer, potassium. Dans la médecine traditionnelle chinoise, il est considéré comme un élément neutre et orexigène (stimulant l'appétit) en cas d'anorexie. En raison de toutes ces propriétés, c'est un élément récurrent de différentes cuisines chinoise, coréenne ou japonaise.

Le tofu : Le tofu ou fromage de soja est un aliment d'origine chinoise, issu du caillage du lait de soja. C'est une pâte blanche, molle, peu odorante et au goût plutôt neutre, constituant une base importante de l'alimentation de l'Asie de l'Est et du Sud-Est. Le tofu est obtenu en ajoutant un agent coagulant au lait de soja ayant subi un traitement thermique. Le tofu existe sous de nombreuses formes (séché, fumé, frit, en feuilles ou en blocs, poilu, soyeux, aux herbes...). Il se cuisine seul, coupé en dés, frit ou en mélange dans des salades, dans la soupe ou émietté dans des galettes avec des légumes et des céréales. Il est aussi consommé par des végétariens et végétaliens parce qu'il peut être utilisé comme ingrédient dans de nombreuses recettes de cuisine.

Les cinq épices : ou cinq parfums sont un mélange d'épices en provenance de Chine : poivre du Sichuan ; badiane chinoise (anis étoilé) ; cannelle de Chine ; clous de girofle ; fenouil. On les utilise avec de la sauce de soja pour les recettes traditionnelles de canard¹ ou de côtelettes de porc² grillées. Aussi Dans le « tofu séché » ou «tofu sec et parfumé »), ou encore le « tofu séché aux cinq parfums. Et bien sûr, dans d'innombrables autres plats.