

## Recettes d'automne :

- **Bouille de riz aux patates douces.**
  - Ingrédients : 100g de riz, 250g de patate douce. Sucre brun, gingembre frais.
  - Préparation : éplucher les patates douces, coupez-les en petits morceaux. Faites cuire le riz, une tranche de gingembre frais et les morceaux de patate douce dans l'eau pendant une heure, ajoutez un peu de sucre brun à la fin de la cuisson et consommez la bouillie chaude.
- **Riz à la viande de bœuf marinée au jus de gingembre.**
  - Ingrédients : 30g de viande de bœuf, 3g de jus de gingembre, 100g de riz, un peu de sucre, d'huile végétale et de sauce soja.
  - Préparation : Coupez la viande de bœuf en tranches et marinez les tranches de viande avec le jus de gingembre, le sucre, l'huile et la sauce de soja. Faites cuire le riz dans l'eau, ajoutez la viande à la surface du riz quand le riz est presque cuit et continuez la cuisson jusqu'à ce que le riz soit bien cuit.
- **Poulet mijoté aux marrons.**
  - Ingrédients : un demi poulet (environ 600 à 700g), 150g de marrons. Sauce soja, 10g de vin de cuisine, 5g de sucre candi ou de maltose, 3g d'oignons de printemps, 3g de gingembre, un peu de mélange de 5 épices en poudre ou en herbes séchées, 20g d'huile végétale.
  - Préparation : coupez la chair du poulet en gros dés d'environ 3cm<sup>3</sup>. Faites cuire les marrons dans l'eau et enlevez la pelure. Coupez l'oignon et le gingembre. Faites chauffer l'huile dans un wok ou une poêle chaude. Faites-y revenir l'oignon et le gingembre, ajoutez les dés de poulet et remuez continuellement jusqu'à ce que la viande de poulet soit légèrement dorée. Transvasez le poulet dans une casserole ou dans une marmite en terre cuite ; ajoutez le vin, la sauce de soja, le sucre, les cinq épices et de l'eau (ou du bouillon de poulet), juste assez pour recouvrir le poulet. Amenez à ébullition, puis ajoutez les marrons pelés et continuez la cuisson à feu doux pendant 20 à 30 minutes. Ramenez à feu vif quand il ne reste plus qu'un fond de liquides dans la casserole et continuez la cuisson jusqu'à ce que tous les liquides soient complètement absorbés. Eteignez le feu, arrosez le plat de quelques gouttes d'huile de sésame (facultatif) et servez
- **Carottes au cumin.**
  - Ingrédients : 500g de carottes, 1 cuillère à café de cumin, ½ cuillère à café de sel, le jus d'un citron, ½ cuillère à café de poudre de paprika, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, une grosse gousse d'ail, un peu de coriandre ou de persil comme garniture.
  - Préparation : coupez les carottes en rondelles de 1/2cm d'épaisseur, blanchissez-les dans l'eau légèrement bouillante pendant 5 à 8 minutes et égouttez-les. Ecrasez la gousse d'ail et hachez-la finement. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle ou un wok, faites-y revenir l'ail. Ajoutez la poudre de cumin, le sel, la

poudre de paprika et le jus de citron et remuez le tout pendant une minute. Ajoutez les carottes et mélangez bien l'ensemble. Retirez le plat du feu et garnissez d'un peu de coriandre ou de persil frais finement coupé.