

DR MARTINE ANDRÉ

MES PETITES RECETTES MAGIQUES

À LA VAPEUR

LES SECRETS D'UNE CUISINE
SAINE ET MINCEUR



LE DUC S
EDITIONS

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le régime ventre plat, avec Liz Vaccariello et Cynthia Sass, 2011.

Le régime citron, avec Theresa Cheung, 2008.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Illustrations : Fotolia
Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2011 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-493-2

DR MARTINE ANDRÉ

MES PETITES
RECETTES
MAGIQUES

À LA
VAPEUR

L E D U C . S
E D I T I O N S

Sommaire

Introduction	7
Cuisson vapeur, mode d'emploi	9
Mes astuces d'utilisation	17
Quel temps de cuisson pour chaque aliment ?	23
Mes 100 petites recettes magiques à la vapeur	27
Table des matières	163

Introduction

La cuisson à la vapeur est une méthode de cuisson simplissime connue depuis des milliers d'années et qui n'a jamais cessé d'être pratiquée dans le monde entier. Elle est chargée d'héritages culturels ancestraux, qui se sont succédé aussi bien dans la cuisine méditerranéenne, qu'africaine, orientale et extrême-orientale. Et c'est dans la tradition médicale chinoise – où l'art de s'alimenter occupe une part essentielle – que la cuisson à la vapeur prend une place toute particulière, visant à établir une harmonie entre les cinq éléments de la médecine énergétique chinoise (feu, métal, eau, terre, bois).

Aujourd'hui, la cuisson à la vapeur a le vent en poupe grâce à ses avantages diététiques particulièrement utiles dans le cadre d'une alimentation forme/minceur, ainsi que dans la prévention d'un certain nombre de

problèmes métaboliques (surpoids, obésité, diabète, cholestérol). Autant de raisons de l'adopter.

À l'origine, cette cuisson était réalisée dans des paniers en bambou ou en osier tressés, posés sur un récipient contenant une réserve d'eau bouillante. Désormais, on trouve de nombreux ustensiles vapeur, allant des plus simples aux plus sophistiqués, et permettant de réaliser facilement de nombreuses recettes.

Nous vous proposons dans ce livre une centaine de recettes à la vapeur que vous pouvez réaliser de multiples façons : dans des paniers de bambou ou à l'aide d'une « marguerite » posée dans une casserole, dans un wok ou un couscoussier, dans un four (en papillote, au bain-marie), ou encore dans un cuit-vapeur électrique dont vous pouvez programmer la durée de cuisson. Pour les pressés, l'autocuiseur ou le four vapeur sont des solutions tout aussi efficaces et rapides, à condition d'en être équipé.

Cuisson vapeur, mode d'emploi

La cuisson vapeur, contrairement à la cuisson à l'eau, permet d'éviter l'immersion des aliments dans l'eau. Le principe consiste à placer des aliments dans un panier cuisson placé au-dessus d'un récipient avec un fond d'eau portée à ébullition (casserole, wok, cuit-vapeur...). Ce qui permet aux aliments de cuire dans cet espace clos, sous l'effet de la vapeur d'eau dégagée par l'eau bouillante, en leur évitant d'être en contact avec l'eau. Il s'agit d'une vapeur douce qui ne dépasse pas 100 °C et préserve donc les vitamines, très sensibles à la chaleur.

Il existe d'autres possibilités de cuisson vapeur, notamment *la papillote*, qui consiste à emballer les aliments dans un système hermétiquement clos (papier-alu, sulfurisé, papillote silicone), ce qui permet aux aliments de cuire grâce à la vapeur qu'ils dégagent ; *le bain-marie* : le récipient contenant la préparation est placé

dans un plat allant au four rempli d'un fond d'eau ou sur une grille placée dans un wok recouvert de son couvercle.

Principes de base

- La base de la cuisson vapeur consiste à verser **un fond d'eau dans une casserole ou un wok** placés sur feu vif. Dès que l'eau bout, réduire le feu de façon à poursuivre la cuisson avec une eau frémissante à tout petits bouillons.
- La durée de cuisson est variable selon les aliments et les ustensiles utilisés, mais il est important de retenir que **plus la durée de cuisson est courte, plus les qualités nutritives des légumes sont préservées.**
- **La température de l'eau est portée à 100 °C** (cuit-vapeur) et permet une cuisson à la vapeur douce. La température peut monter au-delà de 100 °C (Cocotte-Minute et autocuiseurs sous pression) et jusqu'à 120 °C voire 140 °C en raison de l'augmentation importante de la pression dans le récipient étanche. Si la cuisson à l'autocuiseur permet de réduire la durée de cuisson, il s'agit néanmoins d'une cuisson plus agressive pour les légumes (cuisson « dure » en raison de températures élevées) que la cuisson vapeur « douce » au cuit-vapeur.

Ses atouts indéniables

La cuisson à la vapeur représente un mode de cuisson très intéressant en raison de ses nombreux atouts pratiques, culinaires, diététiques...

UN GAIN DE TEMPS

La cuisson vapeur permet de réaliser des recettes simples et rapides tout en respectant la délicatesse des aliments. Toutefois, elle peut nécessiter un peu plus de temps qu'une cuisson ordinaire selon ce que vous avez décidé de préparer.

DES SAVEURS INCOMPARABLES

La cuisson vapeur a l'intérêt de préserver les qualités « organoleptiques » des aliments (croquant, moelleux, fondant, saveur, arômes...). Ce qui permet de réaliser des recettes simples et savoureuses, adaptées aux goûts de chacun.

Il est également possible d'ajouter dans l'eau de cuisson un cube de bouillon de légumes ou de viande ou de poisson, des épices, des aromates séchés ou des herbes fraîches (oignon, quartier de citron, tiges de citronnelle, etc.) qui rehaussent le goût du plat que vous préparez. Autant d'arômes qui se mélangent à la vapeur d'eau et imprègnent les aliments.

DES VERTUS DIÉTÉTIQUES

La cuisson vapeur permet d'éviter l'immersion des aliments dans l'eau et donc de limiter la déperdition des vitamines (notamment hydrosolubles) et sels minéraux par dissolution dans l'eau.

Elle favorise l'élimination d'une partie des graisses, toxines, impuretés, engrais et pesticides qui se retrouvent dans le récipient inférieur. Contrairement aux idées reçues, il n'est donc pas conseillé de consommer l'eau de cuisson.

Une cuisson à la vapeur douce préserve les qualités nutritives des légumes à condition toutefois que la température ne dépasse pas 100 °C et que le temps de cuisson soit court. C'est pourquoi, il est préférable de consommer les légumes cuits à la vapeur *al dente* car c'est ainsi qu'ils contiennent le maximum de vitamines.

Enfin, la cuisson à la vapeur permet d'éviter le recours aux matières grasses et de réaliser des plats digestes, diététiquement corrects tout en préservant goûts et saveurs. La cuisson vapeur est tout indiquée en cas de surpoids et de taux de cholestérol sanguin trop élevé.

Comment réussir une cuisson à la vapeur ?

MATÉRIEL POUR LA CUISSON

Il existe plusieurs systèmes de cuisson vapeur allant du plus rudimentaire au plus sophistiqué, chacun ayant ses avantages.

Les plus simples et rudimentaires

- ✓ **N'importe quel récipient ou passoire** posé sur une casserole contenant un fond d'eau.
- ✓ **Les paniers traditionnels en bambou empilables** : solides, pas chers, de différentes tailles, qui peuvent être superposés et munis de couvercles appropriés.

Avantages : faible coût, bonne efficacité et possibilité d'être utilisés comme plat de présentation.

- ✓ **La marguerite** : tamis incurvé qui se place dans une casserole avec un fond d'eau.

Avantages : ultra-simple, rapide et économique.

Les classiques

- ✓ **Le cuit-vapeur classique métallique (en alu ou acier inoxydable)** : il se pose sur une plaque de cuisson. Sa partie inférieure est réservée au liquide de cuisson et on ajuste le panier vapeur percé de trous sur le réceptacle. Il y a plusieurs étages pour cuire différents aliments en même temps.

Avantages : longue durée de vie, entretien facile.

- ✓ **Le couscoussier** : c'est un cuit-vapeur en alu ou en acier inox. Il représente l'équivalent du panier bambou ; il est donc à étages avec plusieurs tailles.

Avantages : bonne longévité et entretien facile.

- ✓ **Le wok** : grande poêle à fond semi-sphérique et à deux anses qui offre diverses possibilités de cuisson telles que mijoter, frire, mais aussi cuire à la vapeur. Placer sur la grille, au-dessus de l'eau bouillante, un panier en bambou ou un panier vapeur muni des aliments (de diamètre inférieur à celui du wok). Puis couvrir le wok avec un couvercle bien ajusté.

Avantages : pratique et facile d'utilisation.

- ✓ **Le four** : il suffit d'envelopper les aliments de la recette dans une papillote (papier aluminium, sulfurisé, feuille végétale ou papillote silicone) et la placer dans le four où ils cuisent dans leurs propres sucs ; ou au bain-marie, en déposant les aliments dans un récipient placé dans un plat allant au four avec un fond d'eau.

Avantages : simple et pratique.

Les plus conséquents

- ✓ **La Cocotte-Minute ou autocuiseur** qui doit toujours contenir un liquide ; avec un panier qui permet de placer les aliments dans la cocotte et les cuire à la vapeur. Le temps de cuisson démarre à partir du moment où la soupape chuchote, puis réduire le feu. Égoutter en fin de cuisson.

***Avantage :** rapidité en raison d'une durée de cuisson réduite.*

Les plus modernes

- ✓ **Le cuit-vapeur électrique** avec un fond moulé en plastique léger, incassable comprenant un compartiment séparé pour l'eau et des paniers à étage (un ou plusieurs étages, sans mélange d'odeur et de goûts). Muni d'une minuterie qui permet de sélectionner les durées de cuisson. Remplir d'eau le réceptacle inférieur, placer les aliments dans les paniers et régler la minuterie pour une durée de cuisson selon les aliments. Le cuit-vapeur s'éteint automatiquement. Les plus sophistiqués ont un minuteur, un programmeur et un contrôleur de pression.

***Avantages :** très pratique et d'emploi facile (compartiment inférieur pour l'eau puis paniers à étages).*

- ✓ **L'autocuiseur de riz**, dédié à la cuisson du riz (mais possibilité d'y mettre d'autres aliments). Avec une gamme allant de modèles simples (thermostats mécaniques ou électriques) à des modèles plus sophistiqués (commande par microcontrôleurs pour une programmation à l'avance).

***Avantage :** cuisson simplifiée (mais pas de réduction du temps de cuisson).*

- ✓ **Le four à la vapeur :** la chaleur est transmise rapidement aux aliments par contact avec les molécules d'eau qui saturent l'intérieur du four. Les fours combinés offrent la possibilité du

four traditionnel avec des fonctions spécifiques vapeur. Les fours alternés permettent d'alterner chaleur pulsée et vapeur. La gamme des fours à la vapeur est variée, avec différentes dimensions et de nombreuses options et des réglages variant selon les fours.

Avantages : ils offrent un rendement maximum et permettent de réduire le temps de cuisson de 10 à 35 %.

Mes astuces d'utilisation

Conseils pour réussir la cuisson

✓ *Versez un fond d'eau froide* dans le récipient, en veillant à ne pas dépasser un tiers sous peine de voir l'eau remonter dans le panier vapeur ou se projeter dans les aliments.

- Ne mettez pas non plus trop peu d'eau.
- Rajoutez de l'eau en cours de cuisson si c'est nécessaire.
- L'important dans la cuisson à la vapeur est de surveiller que l'eau ne soit pas totalement évaporée et réajuster le niveau si nécessaire en rajoutant de l'eau bouillante, afin de ne pas perturber le fil de la cuisson.
- Veillez à ce que la casserole ou le wok soit bien stable pour éviter des débordements de l'eau.

✓ *Portez l'eau à ébullition* et attendez qu'elle dégage une vapeur suffisante pour poser le panier vapeur.

- La cuisson se poursuit sur eau frémissante

afin d'éviter le durcissement trop rapide des aliments.

✓ *Utilisez un panier vapeur bien adapté* au récipient ainsi qu'un couvercle bien ajusté au panier vapeur pour éviter toute évaporation d'eau.

- Les aliments ne doivent pas toucher l'eau, sinon vous perdez les bénéfices de la cuisson vapeur.
- Vous pouvez chemiser le panier de cuisson avec du papier sulfurisé percé à l'aide d'une tige à brochettes, ce qui empêche les aliments de coller.
- Déposez les aliments en une seule couche, notamment pour ce qui concerne les poissons, viandes et volailles. Sinon répartissez-les sur plusieurs paniers s'ils sont en trop grande quantité.
- Coupez les légumes en petits morceaux pour faciliter leur cuisson.

EN CAS DE CUISSON À ÉTAGE DE DIVERS ALIMENTS

✓ Placez dans le panier inférieur les aliments qui cuisent plus lentement.

✓ Placez les aliments les plus fragiles dans le panier du haut, ainsi que les aliments qui cuisent rapidement.

EN CAS DE CUISSON D'UNE GRANDE QUANTITÉ D'UN ALIMENT

✓ Répartissez-le sur plusieurs étages.

✓ Veillez à mi-cuisson à intervertir les paniers de façon à ce que la cuisson soit bien équilibrée.

CONSEILS POUR CUIRE LE RIZ À LA VAPEUR

✓ La cuisson à la vapeur se prête au riz (rond, long grain) à condition de le laisser tremper une heure dans l'eau avant la cuisson.

✓ Le temps de cuisson est plus long qu'avec d'autres méthodes, environ 25 minutes, mais le riz est plus léger, aéré, tendre avec des grains bien séparés.

✓ Pensez à aromatiser l'eau du cuit-vapeur avec des épices, des herbes aromatiques ou du bouillon.

Conseils d'entretien

PANIERS BAMBOU

✓ Lavez-les à l'eau chaude savonneuse et laissez-les sécher.

✓ Veillez à ne les ranger que lorsqu'ils sont bien secs pour éviter tout risque de moisissure ou d'odeurs résiduelles (surtout lors de la cuisson d'aliments à fortes odeurs comme le poisson, les brocolis, les choux).

CUIT-VAPEUR

- **En aluminium ou en acier inoxydable :** d'entretien aisé (lavage, rinçage et séchage).

- **Électrique en polypropylène** : plastique qui résiste jusqu'à 160 °C peut donc aller au lave-vaisselle.

✓ Frottez la résistance au vinaigre blanc pour qu'elle ne s'entartre pas.

AUTOUISEUR

✓ Nettoyez après chaque utilisation avec un peu de liquide vaisselle et séchez immédiatement après lavage.

✓ Évitez le lave-vaisselle.

FOUR VAPEUR

✓ Videz le réservoir d'eau après chaque cuisson.

✓ Nettoyez-le à la main et non au lave-vaisselle.

Quelques précautions

À L'ACHAT

✓ Vérifiez que l'appareil est bien muni d'un mode d'emploi.

✓ Préférez les autocuiseurs à vapeur douce, ils préservent mieux les vitamines que les autocuiseurs classiques (perte d'environ 30 % de vitamines).

EN UTILISANT VOTRE APPAREIL

Si vous utilisez un panier bambou

- ✓ Faites-le tremper une quinzaine de minutes dans l'eau avant la première utilisation afin d'éliminer les éventuelles mauvaises odeurs.
- ✓ Avant de déposer les aliments, enduisez le panier bambou d'huile afin qu'ils ne collent pas au panier. Il est même recommandé de le chemiser (voir p. xxx) sachant que le bambou dégage plus ou moins une odeur résiduelle.
- ✓ Veillez à ce que le panier bambou soit bien ajusté au diamètre de la casserole sur laquelle il est posé.

Soyez vigilants

- ✓ La cuisson vapeur peut exposer au risque de brûlures, au même titre que les autres types de cuisson : protégez vos mains (gant de protection) lorsque vous manipulez le panier vapeur ou son couvercle.
- ✓ Attention à ne pas mettre votre visage au-dessus du panier vapeur lorsque vous désirez évaluer l'avancée de la cuisson. Vous risqueriez de vous brûler la peau ou les yeux compte tenu de la vapeur bouillante qui se dégage.

Quel temps de cuisson pour chaque aliment ?

La cuisson à la vapeur s'adapte à de nombreux aliments (légumes, viandes, poissons et crustacés, fruits, œufs), mais se prête un peu moins aux céréales, pâtes et légumineuses.

Le temps de cuisson varie selon les différents aliments et vous trouverez ci-après un petit récapitulatif (approximatif) des durées de cuisson des aliments les plus usités.

Tableau des durées approximatives de cuisson à la vapeur des principaux aliments

Les durées de cuisson sont en général fournies avec le cuit-vapeur ou l'autocuiseur. Toutefois, n'hésitez pas à contrôler régulièrement l'état de la cuisson avec la pointe d'un couteau et à ajouter quelques minutes si besoin.

Légumes frais (ou surgelés)	Temps de cuisson
Artichauts (3 ou 4)	30 à 40 minutes
Asperges	15 à 20 minutes
Brocolis (bouquets)	13 minutes
Brocolis (surgelés)	20 minutes
Carottes (en rondelles)	12 minutes
Carottes en gros bâtons	12 à 15 minutes
Champignons	11 minutes
Chou-fleur (bouquets)	20 à 25 minutes
Chou rouge (en morceaux)	15 à 18 minutes
Chou blanc	15 à 18 minutes
Chou de Bruxelles	10 minutes
Courgettes (en tranches)	10 minutes
Endives	10 minutes
Épinards	8 à 10 minutes
Épinards surgelés	15 à 20 minutes
Fenouil	12 à 15 minutes
Haricots verts	20 à 25 minutes
Maïs entier	30 minutes
Navets (émincés)	6 à 8 minutes



QUEL TEMPS DE CUISSON POUR CHAQUE ALIMENT ?

Oignons émincés	5 minutes
Petits pois	15 minutes
Poireaux entiers	15 à 20 minutes
Poireaux (émincés)	8 minutes
Poivrons (émincés)	10 à 15 minutes
Pommes de terre (coupées en dés)	20 minutes
Viandes	Temps de cuisson
Agneau en tranche (environ 500 g)	10 à 15 minutes
Blanc de poulet entier (environ 500 g)	15 à 20 minutes
Blanc de poulet découpé en morceaux (environ 500 g)	10 à 15 minutes
Cuisses de poulet (environ 4)	30 à 35 minutes
Filet de porc en tranches (environ 500 g)	10 à 15 minutes
Saucisses (type Francfort)	10 à 15 minutes
Poissons et crustacés	Temps de cuisson
Filets de poisson fin	5 à 10 minutes
Filets de poisson épais	10 à 15 minutes
Filets de poisson surgelé	10 à 15 minutes
Gambas	10 à 15 minutes
Langoustines	10 à 15 minutes
Poisson entier (environ 600 g)	20 à 25 minutes
Crevettes (environ 200 g)	2 à 5 minutes
Coquilles Saint-Jacques (environ 100 g)	2 à 5 minutes
Moules (environ 1 kg)	10 à 15 minutes



Fruits	Temps de cuisson
Abricots	13 minutes
Bananes	15 minutes
Pêches	11 minutes
Poires	13 minutes
Pommes	15 minutes
Rhubarbe	15 à 20 minutes

Mes 100 petites recettes magiques à la vapeur

Entrées	29
Salades	53
Légumes.....	75
Viandes	95
Poissons.....	119
Desserts.....	143

À SAVOIR

Ingrédients :

- Ces recettes font appel à des aliments d'accès facile et de coût faible ou modéré.
- Les légumes peuvent être utilisés surgelés ou frais et dans ce dernier cas, ne les laissez pas traîner au frigo où ils perdent leurs vitamines au bout de quelques jours, mais profitez de leur fraîcheur pour les cuire à la vapeur et préserver ainsi leurs atouts nutritionnels.

Cuisson :

- Les durées de cuisson indiquées dans les recettes sont calculées à partir du moment où il y a dégagement de vapeur ou rotation de la soupape. Elles peuvent légèrement varier selon les recettes et les aliments que vous avez achetés, le principal étant de vérifier avec la pointe d'un couteau l'état de cuisson de l'aliment.

Précaution :

- Prévoyez toujours une casserole d'eau bouillante à portée de main de façon à pouvoir en rajouter si nécessaire sans interrompre la cuisson.

Entrées

Artichauts à la ricotta	30
Samoussas de légumes	31
Écrevisses au basilic	32
Bâtonnets de poisson	33
Fonds d'artichauts garnis.....	35
Endives à la sauce roquefort.....	36
Flan au chou-fleur	37
Gambas au paprika	38
Petits pâtés aux crevettes.....	39
Poireaux à la sauce échalote	40
Mini-brochettes de poulet sucrées salées	41
Mini-brochettes de saumon	43
Petits navets farcis	45
Petits soufflés de légumes	47
Pointes d'asperges au roquefort.....	48
Potage à la grecque	49
Potage sucré salé	50
Asperges et sauce à l'estragon.....	51
Brochettes marinées sucrées/salées	52



ARTICHAUTS À LA RICOTTA

Anticholestérol, bons pour le foie

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 12 minutes

Ingrédients : 4 beaux artichauts ; 120 g de ricotta ; 2 échalotes ; 2 c. à s. de fines herbes hachées ; 1 yaourt liquide à boire ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ◆ Faites cuire les artichauts dans un autocuiseur pendant 12 minutes à partir de la mise sous pression.
- ◆ Pendant ce temps, épluchez les échalotes et hachez-les.
- ◆ Écrasez la ricotta dans un grand plat, puis incorporez les échalotes, les fines herbes, le yaourt, l'huile d'olive, du sel et du poivre.
- ◆ Égouttez les artichauts, ôtez les feuilles puis le foin et détachez les cœurs.
- ◆ Déposez un cœur d'artichaut dans chaque assiette en le remplissant de crème à la ricotta.

★ **Tour de magie**

Une entrée riche en fibres et aux effets dépuratifs sur le foie.

Vous pouvez aussi grignoter les feuilles en les trempant dans la sauce.

SAMOUSSAS DE LÉGUMES

Bon pour le transit

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients : 1 courgette ; 1 carotte ; 1 poireau ; 1 oignon ; 1 gousse d'ail ; 4 feuilles de brick ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 80 g de feta ; 2 c. à c. de quatre épices ; sel, poivre.

- ◆ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- ◆ Épluchez la carotte et le poireau. Lavez tous les légumes et coupez-les petites lanières. Pelez ail et oignon et hachez-les. Émiettez la feta.
- ◆ Faites chauffer un fond d'eau dans un cuit-vapeur et déposez tous ces légumes dans le panier. Posez-le sur le cuit-vapeur lorsque l'eau bout et menez la cuisson pendant une quinzaine de minutes.
- ◆ Dans un grand plat, mélangez les légumes cuits avec la feta, l'ail, l'oignon et les épices. Salez et poivrez.
- ◆ Coupez les feuilles de brick en carrés d'environ 20 cm de côté. Humidifiez-les puis étalez-les sur le plan de travail. Déposez une portion de légumes entre le centre et le coin inférieur de la feuille, et repliez le bord inférieur sur les légumes, puis les bords de chaque côté et enfin le bord supérieur de façon à refermer en portefeuille.
- ◆ Enduisez les samoussas d'huile avec un pinceau et déposez-les dans un plat allant au four. Faites-les dorer 5 minutes de chaque côté et servez avec une salade verte.

ÉCREVISSSES AU BASILIC

Reminéralisantes

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients : 400 g d'écrevisses crues décortiquées ; 1 bâton de citronnelle ; une douzaine de brins de basilic ; 10 cl de lait d'amandes ; 4 mini-bananes ; 1 c. à s. de coriandre en poudre ; 1 grande feuille de bananier ; sel, poivre.

- ◆ Coupez la citronnelle en fines rondelles. Rincez et hachez le basilic. Épluchez les bananes et coupez-les en 2 dans le sens de la longueur.
- ◆ Découpez 4 grands carrés dans la feuille de bananier. Déposez au centre le basilic haché, la citronnelle, la coriandre. Ajoutez par-dessus les écrevisses et disposez les deux moitiés de bananes de chaque côté. Versez le lait d'amande. Salez et poivrez.
- ◆ Refermez les feuilles de bananier en les coinçant avec une pique en bois.
- ◆ Déposez les papillotes dans le panier d'un cuit-vapeur et menez la cuisson pendant 15 minutes.

★ **Tour de magie**

Vous pouvez remplacer les écrevisses par des gambas ou des crevettes.

Vous trouverez les feuilles de bananier en épicerie asiatiques.