

Vendredi 29 août 2008

ÉTÉ GOURMAND - Asie : la ciboule

par **LEBAZ**



Que serait l'Asie sans ses épices et saveurs, en particulier sans cette plante vénérée, la ciboule !

Egalement appelée cive, oignon d'Espagne, fines herbes ou ail fistuleux, la ciboule appartient à la famille des alliées ; sa racine se divise en plusieurs bulbes allongés.

On l'utilise dans les salades, les potages ou les omelettes, où sa saveur plus douce que celle de l'oignon pourrait se confondre avec celle de l'échalote.

La ciboule (mais quelle jolie sonorité s'échappe de ce mot CI-BOU-Leeee) fait partie des fines herbes, et elle est typique de la cuisine antillaise et asiatique.

Le bulbe de cette plante modeste était vénéré en Egypte comme le symbole de l'univers... Et plus curieusement amusant, étant riche en bêta-carotène, elle a des vertus thérapeutiques impressionnantes... Dioscoride, médecin et botaniste grec qui vivait il y a 2000 ans, raconte que les athlètes avaient coutume de boire du jus de ciboule pour prendre des forces avant les Jeux Olympiques (mais oui, vous avez bien lu ...)

Allez savoir si Michael PHELPS (je le surnomme LA FLÈCHE !) dans sa diète de 6000 calories par jour ou le nouveau roi du 100 mètres, le Jamaïcain Usain BOLT n'ont pas déjeuné un bon verre de jus de ciboule avant chaque compétition ...

Trêve de plaisanterie, voici la recette de la semaine.

POULET À LA CIBOULE

INGRÉDIENTS (pour 2 personnes)

2 cuisses de poulet, 2 cuillères à soupe de sauce de soja, 2 tiges de ciboule, quelques lamelles de gingembre, ½ cuillère à soupe d'ail haché, 1 cuillère à soupe d'alcool de riz, 1 morceau de sucre, ¼ de tasse ou de bouillon de poulet.

PRÉPARATION

Désosser le poulet et le découper en morceaux. Faire mariner 15 minutes dans la sauce de soja et réserver. Dans un wok, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile végétale. Pendant ce temps, émincer la ciboule en biais en morceaux d'environ 4 centimètres. Couper le gingembre en lamelles. Faire revenir l'ail et le poulet jusqu'à ce que la viande soit dorée. Réserver. Faire revenir le gingembre et la ciboule. Ajouter le poulet, l'alcool de riz, le sucre candi et l'eau (ou le bouillon de poulet). Bien remuer le tout, couvrir le wok et laisser cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes. Servir avec du riz ! Bon appétit !

Naini Setalvad, Upper crust (extraits), Bombay.

Source : www.courrierinternational.com

© Copyright Congenia 2008