



Combinaisons fraîches surprenantes et saveurs délicieuses

Les 10 meilleures de la cuisine Orientale

Envie d'épicé ou de relevé? Ou préférez-vous léger et doux? Avec la cuisine Asiatique vous êtes toujours dans le bon! Votre plat Oriental étonnamment simple commence avec ces recettes. Parions que jeunes et moins jeunes videront leur assiette?

Le top 10 des recettes Orientales!

10. Émincés de porc au wok

Des émincés de porc qui trempent délicieusement dans une marinade maison pendant que vous coupez les légumes – c'est une cuisine efficace! **Idéal si vous n'avez pas beaucoup de temps et que vous souhaitez quand même manger sain.** Le shiitake, le poivron et la sauce soja veillent à un équilibre idéal entre doux, salé, amer et acide.

[> Vers la recettes des émincés de porc au wok](#)



9. Dumplings végétariennes

Le meilleur de la streetfood mais style veggie. Ne vous laissez pas effrayer par leur bel aspect, ces dumplings sont **étonnamment simples à réaliser**. Ainsi la pâte ne contient que de la farine, du sel et de l'eau. Donc certainement à essayer!

[> Vers la recette des dumplings végétariennes](#)



8. Boulettes de scampis avec haché de poulet et dip de chili

La combinaison de scampis avec du haché de poulet dans une boulette = ambiance Orientale instantanée! Pour celui qui ose, ajoutez un petit piment à l'intérieur. Car les boulettes épicées sont alors parfaitement assaisonnées et combinées avec la douceur de la sauce chili. Idéal à l'apéro mais aussi avec des nouilles. Vous utilisez le dip comme sauce.

[> Vers la recette des boulettes de scampi-poulet à l'Orientale](#)



7. Soupe Tom Yum au coco avec scampis

Des légumes super frais, du lait de coco, des scampis et du bouillon de légumes font de cette soupe un **bombe super saine de vitamines**! Elle est de plus délicieusement légère et pleine de saveur. Parfaite pour celui qui recherche une soupe-repas consistante et délicieuse sans excès de calories.

[> Vers la recette de la soupe Tom Yum](#)



6. Sushi bowl

Accro aux sushis, mais vous n'avez **pas envie de perdre votre temps avec des feuilles de nori** et autres nattes de bambou? Alors ce bol à sushi est l'alternative parfaite. Facile, vite prêt et toutes les saveurs des célèbres rouleaux de sushi se marient parfaitement! Vous pouvez aussi simplement remplacer le saumon par du poulet frit ou des scampis.

[> Vers la recette de délicieux sushi bowl](#)



5. Pita avec falafels de courgette

Des falafels, difficiles à faire? Pas avec la recette parfaite! On met tous les ingrédients dans le mixeur, on mixe... et on fait des boulettes! Idéal lorsque vous avez envie de **délicieux plats réconfortants** mais que vous les préférez sains. Les enfants ne remarqueront même pas qu'il y a de la courgette!

[> Vers la recette de la pita avec falafels de courgette](#)



4. Soupe au curry avec riz et œuf

Pour les amateurs de soupe! Cette soupe copieuse ravira même les plus gros mangeurs affamés parmi nous. Et peut-on y ajouter de la viande? Terminez alors la soupe avec des lanières de bacon frites croustillantes. Ou que penseriez-vous de saumon fumé en garniture? De toute façon, vous ferez cette recette plus souvent!

[> Vers la recette de la soupe au curry avec riz et œuf](#)

Et alors maintenant votre top 3!



3. Wok avec émincés de beefsteak

Le plat ultime de la semaine? C'est un bon wok rapide avec des légumes tout préparés pour wok, des émincés de beefsteak et du délicieux riz blanc. Dans votre assiette en un rien de temps ... Et tout le monde en raffole! Peut-on encore faire autrement? Variez une fois en utilisant de l'huile de sésame (pas trop) pour accentuer le goût.

[> Vers la recette du wok avec émincés de beefsteak](#)



2. Brochette de poulet avec sauce cacahuète 'maison' et riz basmati

Fan de sauce aux cacahuètes? Qui ne l'est pas! Mais avez-vous déjà fait vous-même cette célèbre sauce?

Quand vous aurez essayer celle-ci, vous n'en voudrez plus d'autre. Et ce n'est vraiment pas difficile.

Mixeur prêt? Allez-y!

[> Vers la recette de la brochette de poulet avec sauce cacahuète 'maison' et riz basmati](#)



1. Nasi goreng avec œuf sur le plat, atjar et chips de crevettes

Le classique absolu est sur la première marche! Et ce n'est pas une surprise car **tout le monde mange une telle assiette de nasi goreng jusqu'à la dernière miette**. L'œuf complète tout-à-fait bien ce plat. Nous savons déjà ce que nous allons manger ce soir!

[> Vers la recette Nasi goreng avec œuf sur le plat, atjar et chips de crevettes](#)



Heb jij een van deze recepten geprobeerd? Of heb je zelf nog tips of een vraag over de lekkerste Oosterse gerechten die je graag met ons wilt delen? Laat het zeker weten via [Facebook](#) of [Instagram](#) en gebruik de hashtag #lekkerspar.
