

## **Chow fun au bœuf, une délicieuse recette de Hong Kong**

Publié Par Anne Sur 10 novembre 2022 @ 11 h 00 min Dans Boeuf,Plats complets | [22 commentaires](#)

---



Chow fun au bœuf, une délicieuse recette de Hong Kong

Et si nous voyagions dans l'assiette aujourd'hui ?

Je vous emmène à Hong Kong où j'ai eu la chance de me rendre il y a quelques années. La cuisine y est, comme souvent en Asie, absolument délicieuse. Ici le melting-pot des populations a enrichi la cuisine et quoi que vous goûtiez vous vous régalez. J'en garde un souvenir gustatif très présent. C'est une scène culinaire vraiment très intéressante, faite d'influences et de saveurs. D'ailleurs en ce moment a lieu le **Wine and Dine Festival**.

### A propos du Wine & Dine Festival

Il a lieu tous les ans à cette époque de l'année pour célébrer la scène culinaire locale. De nombreux restaurants proposent pour l'occasion des itinéraires gourmands, des menus thématiques, des cocktails dédiés. Pour nous donner un avant-goût de ce qu'il se passe là-bas, des initiatives ont été prises ici aussi.

**HappyPaint** par exemple organise des **ateliers apéro-peinture**. Vous pourrez y apprendre à peindre un paysage de Hong Kong en sirotant un verre de vin ou un cocktail. Neuf ateliers sont disponibles du 13 décembre 2022 au 24 janvier 2023 à Paris, Lyon, Bordeaux, etc.

**Pour les Parisiens** – le trio Animaux Bars à Paris (L'Ours et Le Renard dans le 10ème, ainsi que La Loutre dans le 11ème) propose à sa carte le *Cha Chaan Teng Highball*, un cocktail inspiré de la célèbre limonade salée servie dans les cafés traditionnels hongkongais – *les Cha Chaan Teng*. A découvrir dès le 8 novembre et jusqu'au 8 décembre.

**Pour les Lyonnais** : le Bistro Zakka propose le *Yuen Yeung Martini*, un cocktail inspiré du célèbre Hong Kong Milk Tea, le *Yuen Yeung Martini*, et ce, pendant tout le mois de novembre. Tout le mois de novembre.

Plus d'informations sur Hong Kong : [www.discoverhongkong.com/fr](http://www.discoverhongkong.com/fr).

### La recette

Je vous propose donc pour ma part une délicieuse **recette d'origine Cantonnaise** que l'on retrouve aussi à **Hong Kong, le bœuf chow fun**. Il s'agit un plat composé principalement de **bœuf**, de **nouilles de riz larges** (un peu de la taille des tagliatelles pour vous donner une idée) et de **germes de haricots mungo** (ce qu'on nomme habituellement de façon erronée *pousses de soja*).

Comme nous ne sommes pas forcément habitué(e)s à cuisiner comme à Hong Kong, voici quelques précisions :

### A propos des ingrédients

Pour les **nouilles de riz**, normalement il s'agit de nouilles fraîches mais je n'en ai pas trouvées. Alors j'ai utilisé des nouilles de riz sèches, larges, que j'ai précuit selon les indications portées sur l'emballage. J'en ai utilisées un peu moins que dans les recettes trouvées sur internet. Vous pouvez aller jusqu'à 400 g si vous êtes très gourmands. Pour 4, avec les quantités que j'ai indiquées ci-dessous, c'était déjà copieux.

Concernant le **bœuf**, j'ai utilisé une poire de bœuf que j'avais dans mon congélateur (un excellent morceau si vous ne connaissez pas), mais la bavette par exemple conviendra très bien aussi.

J'ai trouvé le vin de riz Shaoxing (clic) dans mon épicerie asiatique mais si vous n'en avez pas, utilisez du Xérès, un vermouth type Noilly Prat ou à défaut, un vin blanc sec. Ou peut-être un saké ? C'est vraiment typique et cela vaut le coup d'en acheter.

Le secret de la réussite de ce plat absolument succulent est de cuire **toujours à feu vif**.

### Ingrédients

Pour 4 personnes :

=> Pour la marinade

1 poire de **bœuf** (460 g) ou le même poids de bavette

1 cuillère à soupe de Maïzena (fécule de maïs)

2 cuillères à soupe de sauce soja (la classique, pas la sucrée)

2 cuillères à soupe d'huile

=> pour le plat

220 g de nouilles de riz (le poids de mon paquet)

4 cuillères à soupe d'huile

5 ciboules (ou à défaut 2 oignons nouveaux blancs, avec tiges), pour la cuisson

4 tranches fines de gingembre

20 ml de vin de riz Shaoxing

1 cuillère à soupe d'huile de sésame

3 cuillères à soupe de sauce soja sucrée

3 cuillères à soupe de sauce soja normale

1 pincée de sucré roux

1 pincée de poivre

240 g de germes de haricots mungo

1 cuillère à soupe de ciboule ciselée (pour la déco)

### Marinade

Coupez le bœuf en lamelles fines (3 mm d'épaisseur environ). Déposez-les dans un plat plat. Ajoutez la Maïzena, enrobez bien les morceaux puis versez l'huile et la sauce soja. Mélangez et laissez mariner 1 heure au réfrigérateur.

### Préparation

Faites cuire les pâtes selon les indications portées sur l'emballage. Sur les miennes, il est noté : Trempez les nouilles dans l'eau bouillante pendant 8 minutes ou dans l'eau fraîche pendant 30 minutes (j'ai choisi l'option eau bouillante, comme des pâtes *normales*). Égouttez-les, rincez-les et réservez-les.

## Cuisson

Coupez les extrémités des ciboules, raccourcissez un peu les tiges puis rincez-les et ciselez-les grossièrement.

Épluchez le gingembre et coupez-en 4 lamelles fines.

Faites chauffer un wok à feu vif (ou une sauteuse si vous n'avez pas de wok). Versez 2 cuillères à soupe d'huile puis ajoutez les lamelles de bœuf et laissez la viande pendant 2 minutes, le temps qu'elles soient bien dorées. Sortez la viande du wok et réservez-la. Versez à nouveau 2 cuillères à soupe d'huile dans le wok et ajoutez les lamelles de gingembre. Laissez revenir 30 secondes puis ajoutez les morceaux de ciboule. Mélangez puis ajoutez les nouilles pré cuites. Faites sauter toujours à feu vif une trentaine de secondes puis mouillez avec le vin de riz.

Mélangez, laisser revenir 1 minute puis versez l'huile de sésame, les deux sauces soja, une pincée de sucre roux et le bœuf préalablement saisi.

Faites sauter à feu toujours vif, en soulevant bien les pâtes pour bien les enrober de sauce. Ajoutez une pincée de poivre, une pincée de sel si besoin (attention la sauce soja est déjà salée) puis terminez en ajoutant les pousses de haricot mungo préalablement rincées et égouttées.



Germes de haricots mungo

©Papille

Faites sauter, toujours à feu vif, pendant 3 à 5 minutes selon si vous les aimez plus croquantes ou plus fondantes.

Poivrez légèrement, saupoudrez d'une cuillère à soupe de ciboule ciselée et servez immédiatement.



©Papille

Bœuf chow fun

Un régal !

Le vrai goût, comme à Hong Kong, nous avons adoré ! Si vous aimez le piment, vous pouvez en ajoutez un petite peu juste avant de manger.

Bon appétit !

Création de contenu pour [Discover Hong Kong](#)

---

Publication imprimé sur Papilles et Pupilles: <https://www.papillesetpupilles.fr>

URL de l'article: <https://www.papillesetpupilles.fr/2022/11/chow-fun-au-boeuf-une-delicieuse-recette-de-hong-kong.html/>

Copyright © 2005-2012 Papilles et Pupilles. Tous droits réservés. All rights reserved.