PRZ Vietnam [Tofu frit à la ciboule](http://www.canardumekong.com/2009/04/tofu-frit-la-ciboule.html)

**E**tape **1***couper les carrés de tofu en morceaux et réserver. Vous ferez chauffer le wok avec l'huile et en profiterez pour nettoyer puis hacher la ciboule.*

**E**tape **2** *dès que l'huile est chaude, plonger petit à petit les morceaux de tofu. Ne remplissez pas complètement la surface du wok car le tofu gonfle un peu à la friture. Baisser le feu à présent, à feu moyen. Dès que les morceaux auront pris une belle coloration, égoutter le tofu et enlever le surplus d'huile avec du papier absorbant.*

**E**tape **3** *quand tous les morceaux sont cuits, enlever l'huile du wok et y faire revenir brièvement la ciboule hachée, le tofu frit et bien mélanger avec de la sauce de poisson ( 1 cuillère à soupe par carré ) et une pincée de poivre pendant 1 à 2 mn à feu fort. Servir avec...du riz !*

### [Riz cantonais aux cèpes](http://www.canardumekong.com/2010/09/riz-cantonais-aux-cepes.html)

500 g de riz blanc parfumé cuit
200 g de cèpes cuits ( voir préparation )
1/2 carotte
3 cuillères à soupe de petits pois surgelés
1 gousse d'ail 1/4 d'oignon
2 tiges de ciboule ou d'oignon vert
2 à 3 cuillères à soupe d'huile ( pour le riz frit )
2 cuillères à café de sel
1 cuillère à café de sucre

**E**tape **1** *nettoyer les cèpes. Les passer rapidement sous l'eau, les égoutter puis les couper en petits morceaux. Dans un wok à feu vif, mettre quatre cuillères à soupe d'huile à température, ajouter les cèpes pendant 5 mn en remuant puis baisser à feu moyen 20 mns. Saler, poivrer en fin de cuisson, les cèpes sont bien dorés et prêts pour le riz cantonais : en prélever un bon bol, soit 200 g.*

**E**tape **2** *éplucher et laver les légumes. Couper en deux le morceau de carotte puis en fines rondelles et hacher finement les tiges de ciboule l'oignon et la gousse d'ail.*

**E**tape **3** *chauffer le wok à feu vif avec l'huile : mettre l'oignon haché avec les carottes 1 mn puis l'ail et enfin le riz que vous mélangerez et désagrègerez le cas échéant. Enchainer en baissant le feu et en ajoutant les petits pois : continuer à mélanger pendant 2, 3 mn. Sur un côté du wok, casser l'oeuf à côté du riz puis l'incorporer quand l'oeuf est cuit en le découpant sommairement avec une spatule.*

*Assaisonner avec le sel et le sucre, une pincée de poivre puis ajouter les cèpes. Bien mélanger pendant 2 mn : c'est prêt ! Décorer avec la ciboule...*

### [Légumes des 4 bonheurs...](http://www.canardumekong.com/2010/10/legumes-des-4-bonheurs.html)

200 g de germes de haricots mungo
2 carottes
125 g de champignons frais
1 tête de brocoli
1 à 2 oignons verts 1 gousse d'ail
1 morceau de gingembre ( taille 1/2 pouce )
4 cuillères à soupe d'huile
1 cuillère à soupe rase de sucre
1 cuillère à soupe de sauce de soja claire
1/2 cuillère à café de sel
1,5 cuillère à soupe d'huile de sésame.

**E**tape **1** *nettoyer les cèpes avec un couteau. Les passer rapidement sous l'eau, les égoutter puis les couper en petits morceaux. Dans un wok à feu vif, mettre quatre cuillères à soupe d'huile à température ajouter les cèpes pendant 5 mn en remuant puis baisser à feu moyen pendant une vingtaine de minutes. Saler, poivrer et en fin de cuisson, les cèpes seront bien dorés et prêts.***E**tape **2***éplucher et laver les légumes. Couper en deux chaque carotte puis en fines demi-rondelles. Débiter le brocoli en hauteur, en faisant des morceaux de la taille d'une bouchée. Vous hacherez finement la gousse d'ail et le gingembre après l'avoir épluché. Séparer le vert du blanc de l'oignon puis couper grossièrement.*

**E**tape **3***chauffer le wok ayant servi aux cèpes à feu vif avec quatre cuillères à soupe d'huile : mettre le gingembre et l'ail brièvement puis ajouter les carottes 1 mn. Enchainer avec les brocolis, l'oignon blanc, la sauce de soja, le sel et le sucre en continuant à mélanger 3 mn. Enfin, mettre les cèpes et le vert de l'oignon dans le wok et surveiller la cuisson des légumes : le plat est prêt quand les brocolis sont cuits et croquants. Verser, le cas échéant, un trait d'eau et rectifier l'assaisonnement. Ajouter les germes de mungo, bien remuer puis passer à l'huile de sésame juste avant de servir dans le wok*.

Tofu frais, oignons, tomates et échalotes.

…cubes de tofu frais coupés en petits morceaux ; tomates mûres et oignons coupés aussi en petits morceaux.

Dans un wok, faire chauffer à feu vif de l'huile, mettre tous les ingrédients en même temps tout en remuant, ajouter de la sauce de soja, un peu de vinaigre, du poivre, un peu de sucre et de l'ail écrasé. Remuer le tout pendant 2 mn. Ajouter des échalotes coupées en bâtonnets imn avant de servir avec du riz blanc.

De nouveau la saveur de ce plat doit être une combinaison équilibrée entre le salé, le sucré et le vinaigré.