

PLOUGASTEL-LOISIRS

Atelier de cuisine asiatique du 7/10/2022

Pour vos courses : Magasin « Asie d'Or » 186 bd de Coataudon à GUIPAVAS

RIZ COLLANT (ou gluant) 10 personnes : cuisson 30 mn

1 kg de riz « gluant »

Faire tremper le riz toute une nuit dans de l'eau. Le faire cuire à la vapeur : mettre de l'eau dans un récipient, la porter à ébullition, installer au-dessus de la casserole un panier tressé (ou bien un torchon). Cuire 15 mn, remuer le riz, puis cuire encore 15 mn. Garder au chaud.

Dresser le plat : présenter le riz dans des paniers asiatiques éventuellement accompagné de petits bols contenant la sauce soja. Faire des boulettes de riz, les tremper dans la sauce et déguster.

SAUTE DE POULET AUX AMANDES 10 personnes

Ingrédients pour le sauté et le dahl : 150 g d'amandes non émondées – 100 g d'échalotes – 3 gousses d'ail – 3 poivrons – 200 g de haricots verts – 1,2 kg de filets de poulet – 500 g de lentilles corail – huile d'olive – **Epices** : curry, sauce poisson, sauce soja Nuoc man, curcuma, poivre, cannelle, cumin, crème de coco, **herbes fraîches** : basilic et coriandre pour la déco.

Découper échalotes et ail en petits morceaux. Découper le poulet en petits cubes. Découper les poivrons en lanières.

Dans une poêle, verser un peu d'huile et y faire dorer les amandes (5-10 mn). Ajouter la ½ des échalotes ainsi que la ½ de l'ail, faire blondir. Ajouter poivrons et haricots verts. Cuire à feu vif. Les légumes doivent rester croquants. Ajouter la sauce Nuoc Man (sauce poissons). Bien mélanger.

Dans la même poêle (si elle est assez grande) ou dans un autre ustensile, faire dorer les cubes de poulet dans un peu d'huile. Ajouter le curry (ou tandoori ou épices à couscous) et mélanger. Laisser cuire 15-20 mn.

Dresser le plat : légumes au-dessous, recouverts par les morceaux de poulet.

DAHL : 10 personnes

Cuire les lentilles dans une petite quantité d'eau (1cm d'eau au-dessus). En rajouter si nécessaire. Cuisson : 10 mn. Vider l'eau, ajouter la crème de coco, bien mélanger.

Dans une 2e poêle, faire revenir le reste d'échalotes et d'ail dans un peu d'huile, ajouter un peu de gingembre non épluché, découpé en rondelles, remuer le tout. Rajouter les lentilles déjà cuites, puis 2 ou 3 tomates découpées (une fois cuites, elles seront écrasées à la fourchette). Terminer par les épices et herbes : curcuma, poivre, cumin, un peu de cannelle, estragon et basilic mélanger le tout, cuire encore 5 minutes.

Dresser le plat : avant de servir, ajouter quelques feuilles de coriandre pour la décoration.

BON APPETIT

Merci à Marie Christine pour ces délicieuses recettes