

POULET AU CAMEL, RIZ THAI ET CHOUX SAUTE...

Cours de cuisine du 10 février 2016

Ingrédients (4 personnes)

1 kg de poulet (hauts de cuisse de préférence)
4 CS sauce soja
4 CS sauce poisson (nuoc mam)
4 CS de sucre
1 CC de sel
Poivre selon goût
2 oignons hachés
2 gousses d'ail hachées
Gingembre frais (2 cm)
Badiane (1 ou 2 étoiles selon goût)
Eau
Chou chinois



Préparation

- ◆ Enlever la peau, puis désosser les hauts de cuisse si vous avez le temps, sinon découper à l'aide d'une feuille les hauts de cuisse en morceaux (os compris)
- ◆ Hacher finement les oignons et l'ail
- ◆ Dans une casserole faire blondir le tout, ajouter le gingembre, l'anis étoilé, cuire 2 mn
- ◆ Mettre les morceaux de poulet dans la casserole, remuer
- ◆ Préparer le caramel à sec, lorsqu'il est brun verser de l'eau chaude pour stopper la caramélisation (attention aux éclaboussures !!)
- ◆ Verser le caramel sur les morceaux de poulet
- ◆ Ajouter la sauce soja, le sel, le poivre, la sauce de poisson
- ◆ Verser l'eau à hauteur et laisser cuire à feu doux (si l'on veut moins de sauce, mettre moins d'eau et faire réduire)
- ◆ Vérifier la cuisson et l'assaisonnement

On peut rajouter des œufs durs qui finiront de cuire dans le jus

On peut mettre du tofu pour remplacer la viande

- ◆ Découper le chou chinois en morceaux, le laver, l'égoutter
- ◆ Chauffer de l'huile dans une poêle, ajouter ail, échalote, sel ; faire revenir quelques minutes
- ◆ Ajouter le chou et cuire à couvert

... GATEAU A L'ANANAS

Cours de cuisine du 10 février 2016

Ingrédients

3 œufs

150 g de sucre

150 g de farine

200 g de beurre fondu

1 CC de vanille en poudre

Pour le caramel

150 g de sucre

4 CS d'eau

noix de coco râpé

7 rondelles d'ananas



Préparation

- ◆ Faire le caramel et verser dans un moule (tarte tatin, à manqué, quiche, etc.)
- ◆ Saupoudrer le caramel de noix de cocos et déposez les rondelles d'ananas
- ◆ Fouetter les œufs entiers avec le sucre jusqu'à ce que ce mélange blanchisse
- ◆ Ajouter la vanille, la farine et le beurre fondu en fouettant
- ◆ Verser la pâte sur l'ananas et le caramel et cuire environ 40 mn à 180°
- ◆ Démouler de suite en renversant l'ensemble sur un plat