

VERMICELLES SAUTES AU POULET

Cours de cuisine du 4 mai 2016

Ingrédients (8 personnes)

1 kg de poulet désossé, sans peau (hauts de cuisse de préférence au filet)
400 g de vermicelles de **soja**
1 poignée de champignons noirs séchés
1 poignée de crevettes séchées **ou**
20 crevettes fraîches décortiquées
Tofu séché (facultatif)
1 oignon en lamelles
1 gousse d'ail hachée
Ail grillé (à faire soi-même ou acheter en épicerie asiatique)

Germes de soja frais
Coriandre fraîche
Bouillon de volaille ou bouillon cube
Huile d'olive ou tournesol

Marinade

2 CS de sauce d'huîtres
1 CS sauce soja
1 CS sauce poisson (nuoc mam)
1 CS de sucre
½ CC de sel
Poivre selon goût



Préparation

- La veille : préparer la marinade, ajouter le poulet coupé en lamelles, mettre au frais ; faire tremper les vermicelles, les champignons noirs, le tofu séché et les crevettes séchées pour les réhydrater
- Le jour même : égoutter les vermicelles, les champignons, les crevettes séchées ; réchauffer le bouillon de volaille

→ Faire revenir l'oignon et l'ail haché dans un peu d'huile d'olive, ajouter le poulet mariné ; remuer pour dorer et cuire le poulet

→ Ajouter les crevettes réhydratées, les champignons noirs coupés en morceaux, les vermicelles

→ Mélanger en ajoutant petit à petit le bouillon pour réchauffer le tout

→ Ajouter le tofu séché réhydraté, les germes de soja frais

→ Au moment de servir saupoudrer le plat d'ail grillé et de coriandre fraîche ciselée

RIZ GLUANT NOIR ET SON FLAN AU LAIT DE COCO

Cours de cuisine du 4 mai 2016

Ingrédients (10 personnes)

Pour le flan coco

4 gros œufs ou 6 petits œufs
100 g de sucre de canne
Une grosse pincée de sel
40 cl de lait de coco

Pour le riz noir gluant

250 g de riz gluant noir
25 g de sucre de canne
Une pincée de sel
25 cl de lait de coco



Préparation pour le flan coco

- Mélanger intimement les œufs et le sucre sans fouetter ; ajouter le lait de coco salé petit à petit tout en remuant, mélanger le tout
- Huiler un moule à cake qui va dans le cuit vapeur et le remplir de la préparation aux œufs
- Couvrir de film étirable, cuire 40 mn environ au cuit vapeur.

Préparation pour le riz noir gluant

- Rincer le riz plusieurs fois à l'eau claire jusqu'à ce que l'eau soit le moins trouble possible (3-4 fois)
- Faire tremper le riz gluant noir pendant au moins 4 h dans de l'eau tiède ; **une nuit c'est préférable**
- Faire bouillir l'eau du cuit vapeur ; égoutter le riz, le mettre dans le panier, le cuire 30 mn environ ; remuer à mi-cuisson pour homogénéiser la cuisson
- Une fois cuit, mettre le riz dans un saladier
- Pendant ce temps, mettre le lait de coco, le sucre, le sel dans une casserole ; mélanger sur feu moyen (ne pas faire bouillir !)
- Quand le sucre est dissous verser le mélange sur le riz, remuer, le laisser absorber par le riz à couvert pendant 40 mn dans l'idéal

→Disposer au fond d'un petit bol le riz noir puis par dessus des petits morceaux de flan découpés à la cuillère