

NEMS AU POULET

Cours de cuisine du 31 mai 2017

Ingrédients pour une vingtaine de nems

250 g de blancs de poulet
20 galettes de riz (de 22 cm)
2 carottes (env. 180 g)
1 oignon
1 œuf
30 g de champignons noirs séchés émincés
50 g de vermicelles de soja (cheveux d'ange)
1 CC de poivre noir
1 CS de sucre
1 CC de glutamate (facultatif)
1 CC de sel
1 CC de fécule de tapioca ou de maïzena

Pour la sauce

3 cl de nuoc mam
2 gousses d'ail
2 CS de sucre
Le jus d'un demi-citron vert
Un demi-piment
Eau minérale

Pour la garniture

Salade
Menthe

Préparation

1. Faire tremper les champignons noirs émincés dans de l'eau froide pendant 1 heure. Egoutter et réserver
2. Faire tremper les vermicelles dans de l'eau froide pendant 15 mn. Egoutter ; les couper au ciseau (6 cm) et réserver
3. Râper les carottes ; émincer finement l'oignon ; mixer finement le poulet
4. Rassembler dans un grand saladier les champignons noirs, les vermicelles, les carottes, les oignons et le poulet
5. Ajouter l'œuf, le sucre, le glutamate (facultatif), la fécule, le sel et le poivre. Mélanger le tout et laisser reposer une demi-heure
6. Placer un linge propre et légèrement humide sur la table. Tremper une galette de riz dans de l'eau chaude pour la ramollir. Placer la galette sur le linge. Disposer une cuillère de farce sur la galette
7. Rabattre les deux côtés de la galette sur la garniture, puis rouler comme un cigare vers l'avant en maintenant bien fermement le rouleau, continuer de rouler jusqu'au bout pour fermer complètement
8. Précuire les nems dans de l'huile chaude (140°C) environ 8 mn
9. Avant de servir, cuire à nouveau les nems pendant environ 6-8 mn jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Les nems précuits peuvent également être congelés.
10. Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients : le nuoc mam, le jus de citron vert, l'ail et le piment hachés, le sucre ; compléter d'eau minérale pour obtenir environ 20 cl de sauce. Servir avec de la salade et de la menthe fraîche



ROULEAUX DE PRINTEMPS

Cours de cuisine du 31 mai 2017

Ingrédients pour 6 personnes

- 12 galettes de riz de 18 cm (2 par personne)
- 80-100 g de vermicelle de riz
- 200 g de poitrine de porc ou de filet de poulet
- 12 crevettes de type Black Tiger crues
- 150 g de germes de soja
- Grandes feuilles de laitue ou batavia coupée en 2
- Menthe et/ou coriandre
- ½ concombre et/ou 1 carotte
- 1 morceau de gingembre pour cuire le porc ou le poulet



Préparation des rouleaux

1. Dans une casserole, porter l'eau à ébullition. Cuire les crevettes pendant 2-3 mn. Les sortir à l'aide d'une écumoire. Les plonger dans l'eau froide. Egoutter. Enlever tête et queue. Décortiquer entièrement
2. Couper les crevettes en deux dans le sens de la longueur. Réserver
3. Remettre l'eau de cuisson des crevettes sur le feu
4. Cuire le morceau de poitrine de porc avec le gingembre coupé en rondelles et une bonne pincée de sel pendant 20 mn. Écumer les impuretés à la surface au fur et à mesure. En fin de cuisson, plonger la viande dans l'eau froide. Égoutter. Trancher finement la viande (supprimer la couenne selon envie)
5. Si option poulet : le cuire à cœur avec le gingembre et le sel ; le couper en fines tranches
6. Cuire à l'eau bouillante (non salée !) les vermicelles de riz pendant environ 5 mn. Dans une passoire, rincer à l'eau froide aussitôt (sous robinet), égoutter. Réserver
7. Laver, sécher le concombre. Couper un tronçon de 5/10 cm. Séparer en 12 parts fines
8. Laver, peler et râper la carotte
9. Laver la salade, les herbes aromatiques. Effeuillez les herbes (menthe et/ou coriandre)
10. Couper les feuilles de salade en deux en supprimant la partie dure centrale
11. Préparer un grand récipient rempli d'eau chaude pour tremper les galettes de riz
12. Préparer tous les ingrédients sur la table, à portée de main
13. Plonger la galette de riz dans l'eau chaude d'un côté puis de l'autre, en un aller-retour très rapide. La galette semble encore un peu dure, mais elle se ramollira rapidement en la laissant reposer sur le torchon. Préparer la 2^e galette de riz pour que la 1^{re} se ramollisse correctement



14. Puis dans l'ordre, disposer les ingrédients sur le premier 1/3 de la galette : une demi feuille de salade, une ou deux feuilles de menthe [si d'autres herbes, ajouter une feuilles de chaque], 2 ou 3 tranches de porc ou de lamelles de poulet, concombre ou carotte (ou les deux), quelques brins de germes de haricot mungo (très peu), et en dernier les vermicelles de riz (très peu)
15. Au milieu de la galette : disposer deux demi-crevettes. Poser la partie non coupée face à la galette.
16. Rabattre les deux côtés de la galette sur la garniture, puis rouler comme un cigare vers l'avant en maintenant bien fermement le rouleau, continuer de rouler jusqu'au bout pour fermer complètement
17. Procéder de même pour les autres rouleaux toujours en humectant en alternance deux galettes de riz pour gagner du temps
18. Disposer les rouleaux de printemps dans un plat de service accompagné des coupelles de sauce
19. Préparer les sauces comme indiqué ci-dessous

SAUCE D'ACCOMPAGNEMENT POUR TREMPER LES ROULEAUX

Ingrédients pour la sauce du Sud du Vietnam

3 CS bombées de sauce Hoisin
 2 CS de beurre de cacahuètes ou 2 CS de cacahuètes finement mixées en pâte
 1 CS de cacahuètes grillées non salées, légèrement concassées
 10 CS d'eau chaude (ou bouillon de cuisson des crevettes/porc) – à rectifier selon goût
 1 gousse d'ail pressé

Facultatif : Piment rouge finement ciselé ou purée de piment selon goût et envie

Préparation de la sauce à base de Hoisin

1. Mixer finement les 2 CS de cacahuètes ou utiliser 2 CS de beurre de cacahuètes
2. Concasser grossièrement 1 CS de cacahuètes (pour parsemer sur la sauce)
3. Faire revenir un peu d'ail avant d'ajouter la sauce Hoisin avec l'eau chaude (ou l'eau de cuisson des crevettes/porc) dans une petite casserole
4. Ajouter le beurre de cacahuète ou les cacahuètes mixées, le piment (facultatif). Bien mélanger et laisser cuire à feu doux pendant 2 mn puis éteindre. Laisser refroidir

Ingrédients pour la sauce du Nord du Vietnam

1 dose de Nuoc Mam pur
 1 dose de sucre
 2 ou 3 doses d'eau de source chaude
 ½ dose de jus de citron (vert de préférence)
 Ail selon le goût haché très finement
 Piment (facultatif)

Préparation de la sauce nems

1. Dissoudre le sucre dans l'eau chaude, ajouter le nuoc mam, le jus de citron, l'ail, le piment (facultatif)
2. Mélanger le tout ; laisser refroidir

