



6, Chemin du Rousselet - 07140 Les Vans
Tel : 09.54.20.87.80 - Fax : 04.75.88.53.86
Courriel : revivre2@free.fr



Atelier cuisine du 23 Mars 2017 Recette asiatique

Nems au poulet

Ingrédients:

(4 personnes)

- ⑩ 300 g d'Escalope de poulet hachée
- ⑩ 15 g de Champignons noirs déshydratés hachés (trempés 1 heure dans l'eau tiède avant utilisation)
- ⑩ 50 g de Vermicelles de soja coupés (trempés 1 heure dans l'eau tiède avant utilisation)
- ⑩ 1 gros Oignon haché
- ⑩ 1 Carotte râpée
- ⑩ 150 g de Soja frais (ou pousses de bambous hachées ou châtaignes d'eau hachées)
- ⑩ 2 Œufs entiers
- ⑩ 20 Galettes de riz rondes (16cm de diamètre)
- ⑩ 1 cuillère à soupe de Nuoc mam
- ⑩ Poivre

Préparation:

Mélanger le poulet haché avec sa garniture : champignons noirs, vermicelles de soja, oignon, carotte et soja frais. Puis relier l'ensemble avec des œufs. Puis assaisonner de « nuoc mam », et poivre.

Tremper la galette de riz dans l'eau chaude et l'étaler sur une serviette propre. Disposer une quenelle de farce au bord de la galette de riz, rabattre les 2 côtés sur la farce et rouler. Répéter l'opération jusqu'à finition de la farce.

Dans un wok chauffer l'huile à feu moyen. Puis faire frire les nems et retirer au bout de 10 à 15 minutes.

Wok de légumes aux nouilles sautés



Ingrédients:

(4 personnes)

- ⑩ 1 gros oignon
- ⑩ 4 gousses d'ail
- ⑩ 150 g de haricots verts extra-fins
- ⑩ 150 g de pois gourmands
- ⑩ 2 carottes nouvelles
- ⑩ 100 g de pousses de soja (haricots mungo)
- ⑩ 450 g de nouilles chinoises
- ⑩ 7 cl de bouillon de volaille (ou de légumes)
- ⑩ 6 c. à soupe de sauce soja
- ⑩ 1 bouquet de coriandre fraîche
- ⑩ 3 c. à soupe d'huile

Préparation:

- Pelez l'oignon et l'ail, coupez les gousses d'ail en deux, et hachez-les finement.
- Dans un plat à gratin, mettez la moitié de l'ail haché, salez, poivrez et arrosez d'un filet d'huile et mélangez bien. Filmez le plat et réservez au frais.
- Équeutez les haricots verts et les pois gourmands en les effilant. Blanchissez les haricots verts 5 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée puis rafraîchissez-les à l'eau glacée et égouttez-les. Pelez les carottes et émincez-les finement en julienne ainsi que les pois gourmands. Lavez les pousses de soja et séchez-les.
- Sortez le plat à gratin du frigo et mettez-y les légumes. Mélangez bien.
- Mettez les nouilles dans un saladier, couvrez-les d'eau bouillante et laissez 5 min pour qu'elles s'assouplissent. Séparez-les délicatement à la fourchette avant de les égoutter puis étalez-les sur un linge pour bien les sécher.
- Chauffez 3 min l'huile dans un wok et saisissez les nouilles 5 min en remuant délicatement puis réservez-les au chaud dans un saladier couvert.
- Remettez le wok sur feu moyen et faites fondre l'oignon et le reste d'ail avec 1 c. à soupe d'huile puis ajoutez le bouillon ainsi que les haricots verts et la julienne de carottes et de pois gourmands.
- Poursuivez la cuisson 3 min en mélangeant sans cesse puis ajoutez la sauce soja et faites sauter 2 min encore. Ajoutez en dernier les nouilles, les pousses de soja et la coriandre finement ciselée, mélangez bien couvrez et laissez cuire 5 min à feu très très doux.