



Les recettes

AAFV Atelier cuisine RITA

lundi 7 novembre 2011

MIXAO (nouvelle recette)

Recette pour 20 personnes :

Budget 50€

INGREDIENTS :

- 5 paquets de nouilles chinoises séchées (500g) 12 oeufs
- 1,3 kg de blanc de poulet
- 1,600 kg de crevettes décortiquées
- 1 paquet de champignons parfumés
- 1 pied de brocoli d'environ 500g, quelques tomates fraîches
- 1 kg de carottes
- 1 kg de poireaux
- 1 kg 5 de courgettes
- 2 oignons, de l'ail, du sel, du poivre, de l'huile, du vinaigre blanc, de la coriandre
- de la féculé de pomme de terre, cube saveur poulet
- Sauce nuoc man, sauce soja, sauce d'huîtres

PREPARATION

- Eplucher les carottes, les couper en 2 en bâtonnets d'environ 4 ou 5 cm
- Laver les courgettes, les couper en bâtonnets.
- Laver le brocoli, couper tous les bouquets surtout garder le pied.
- Faire tremper les nouilles dans l'eau tiède au moins 1h et bien les égoutter.
- Faire tremper les champignons parfumés dans l'eau chaude, les couper en dés et réserver le jus.
- Dans un wok faire revenir les blancs de poulet coupés en petits morceaux et quelques tomates. Réserver.
- Dans une wok, faire revenir l'ail écrasé, mettre du vinaigre, de la sauce soja, sauce huître, du sel, un cube faire cuire les champignons et les carottes.
Mettre en attente. Recommencer l'opération avec un autre légume : courgettes puis brocolis. Les légumes doivent rester croquants. Avant d'arrêter le feu mettre l'oignon, un peu de féculé de pomme de terre délayée dans l'eau.
- En même temps dans une autre wok faire revenir les crevettes puis ajouter les poireaux.
- Faire revenir de l'ail écrasé et les pâtes dans une poêle avec un peu d'huile quand les pâtes sont sèches ajoutez 2 œufs.
- Hors du feu mélanger tous les légumes, le poulet et les crevettes, ajouter du poivre. Rectifier l'assaisonnement avec du nuoc man, de la sauce huître.
- Présenter dans un bol, les pâtes recouvertes par les légumes et la viande décorer avec quelques feuilles de coriandre.