



Les recettes

Cours de cuisine de U YEN

05/05/2008

BŒUF A L'ANANAS Recette pour 20 personnes

INGREDIENTS :

- 4 kg de bœuf
- 8 ananas jaunes (victoria)
- 1 ananas jaune
- 4 oignons
- 1,5 kg de phak soi vert (petites blettes jeunes)
- 100grs de hom nam (remplace les cebettes)
- Menthe
- Coriandre
- Basilic
- 3 citrons
- Sauce nuoc man habituelle

PREPARATION :

- Emincer le bœuf en fines lamelles, éplucher 3 têtes d'ail, les hacher et les ajouter à la viande.
- Saler, poivrer, ajouter 2 c. à soupe de cannelle et du nuoc man. Hacher 1,5 oignons, remuer et laisser macérer au frais.
- Réserver le reste d'oignons pour les légumes et la viande.
- Couper les ananas, la peau, les yeux et les couper en gros dés, saler (1 c. à café) mélanger et réserver.
- Eplucher les blettes les laver et les couper en biais, réserver.
- Laver les herbes, les trier et les réserver dans des saladiers.
- Couper le hom nam en tronçons fins, comme la cebette.
- Dans un bol mettre 3 c. à soupe de maïzena bien pleines, ajouter de l'eau, 3 c. à soupe de sauce soja, poivrer et compléter avec de l'eau pour remplir le bol.
- S'il reste du jus d'ananas en mettre un peu, ajouter 2 c. à soupe de sucre (pour enlever l'acidité de l'ananas), remuer et laisser macérer.
- Dans un wok mettre de l'huile, faire revenir une partie des oignons, ajouter 2 gousses d'ail, ajouter la viande sans cesser de remuer (10 mn environ).
- Dans le wok mettre un peu d'huile, faire revenir le reste d'oignons, ajouter l'ananas au fur et à mesure sans cesser de remuer, ajouter du poivre, du nuoc man, faire revenir suffisamment l'ananas. Ajouter du jus de cuisson de viande, laisser cuire l'ananas doit être bien cuit avant d'ajouter la viande. Laisser revenir à feu très vif tout en remuant jusqu'à ce que la viande soit chaude.
- En même temps que la cuisson des ananas mettre à revenir dans un peu d'huile les phak soi,
- Lorsqu'ils sont réduits, ajouter sel, poivre, nuoc man, laisser cuire 5 mn et parsemer de hom nan au dernier moment.

- Servir le riz, ajouter la viande, les légumes verts, les herbes fraîches et la sauce traditionnelle.