



Les recettes

Recette cours de cuisine Rita

08/02/2010

LAP KHAI (poulet) 20 personnes

INGREDIENTS

2 kg escalopes de poulet ou dinde	1 kg abats de volailles foie gésiers cœurs
3 cuisses de poulet ou 1 poulet entier	1 kg de citrons 3 brins de citronnelle
1 chou chinois 1 kg de brocolis	1 morceau de Ka galanga cousin gingembre
4 oignons 4 échalotes 1 tête ail	1 c à c de tamarin 1 botte de cabrette
1 botte de menthe et de coriandre	2 cubes de bouillon de poulet (bouillon)
150 gr de riz grillé	piment, 2 tomates, riz gluant ou riz blanc

PREPARATION

- Enlever la peau de poulet(réserver), désosser(réserver les os) couper en lamelles les morceaux de poulet et les escalopes.
- Cuire toute la viande sans matière grasse ou au barbecue, laisser refroidir et la couper menu menu.
- Laver et couper les brocolis en petits bouquets, laver, effeuiller le chou couper les feuilles en morceaux, laver effeuiller menthe coriandre, couper les oignons les échalotes les cébettes, réserver
- Couper très fin le galanga. Laver, épépinées, couper les tomates Enlever 5cm de racine de citronnelle(garder pour une autre recette) faire un nœud avec les tiges

CUISSON

- Bouillon : Porter 3 l d'eau à ébullition, ajouter 2 gousses d'ail écrasées grossièrement, les tiges de citronnelle, 2 cubes de bouillon de poulet, 1c à s sel , ajouter les os, les abats entiers, laisser mijoter 30 mn. Sortir les abats, ajouter les tomates, le chou, 1/2 louche de nuoc man, laisser cuire 15 mn rectifier l'assaisonnement. Se déguste avec le plat de viande.
- Faire revenir la peau de poulet dans un wok, ajouter 3c à s d'échalotes, laisser bien grillé jusqu'à absorption du gras, réserver. Couper très fins les abats. Dans un grand plat mettre la viande coupée, 4 jus de citrons, 2c à s de sel, 1c à c de tamarin, 1 pointe de pâte de piment, 1bol de riz grillé, 3c à s de nuoc man, bien mélanger, ajouter cébettes, galanga, échalotes, oignons, les abats, la peau de poulet grillée, mouiller avec du bouillon pour que la viande ne soit pas sèche, ajouter la menthe, la coriandre, mélanger, goûter, rectifier l'assaisonnement.
- Mettre dans un plat, servir avec les brocolis crus ou encore des endives, petites courgettes, radis, soja, salade en accompagnement et des boulettes froides de riz gluant, à part dans un bol le bouillon. Délicieux
- Riz grillé: mettre du riz gluant dans une téfal sans matière grasse jusqu'à coloration brune ou dans un plat au four idem. Passer au mixer ou à la moulinette(très fin)Mettre dans un bocal.
- Riz gluant: faire tremper minimum 1 h (plus beaucoup mieux) faire cuire à la vapeur. Faire des boulettes, riz très compact se mange avec les doigts froid. Peut se faire au bœuf ou au poisson.

SALADE

- 200 gr de pousses de salade, 1 kg endives, 300 gr de soja, 6 tomates, 12 œufs, 1 concombre, cœur de céleri, quelques gouttes de viandox, cacahuètes grillées pilées, 2 citrons, menthe, coriandre, cibettes oignons, échalotes.
- Laver les œufs, les cuire dans le bouillon, séparer les blancs des jaunes, couper les blancs en lamelles.
- Dans un saladier mettre endives coupées, tomates, salade, soja, céleri émincé, concombre, cibette, oignons, échalotes, coriandre.
- Ecraser les jaunes, ajouter 2c à s de nuoc man bien mélanger, faire une sauce nuoc man jany, ajouter les jaunes, répartir dans la salade.
- Parsemer de cacahuètes grillées, herbes fraîches, Servir

LAP plat national du Laos, SORK LAP veut dire chance, il est servi à chaque repas de fête pour souhaiter chance bonheur richesse à la famille et aux convives