



Les recettes

Cours de cuisine Rita

13 mai 2013

Poisson au caramel

Ingrédients :

- ♦ Poisson : maquereau
- ♦ Sel, poivre, nuoc mam, gingembre, échalote, ail, cannelle, anis étoilé ou épice 5 parfums
- ♦ Huile.

Préparation :

- Nettoyer et couper les maquereau en parts individuelles, faire macérer dans le poivre, sel nuoc et échalote.
- Eplucher et couper le gingembre assez fin
- Faire revenir les morceaux de poisson des deux côtés
- Faire un caramel, y mettre le gingembre, la cannelle et 3 anis étoilés après quelques minutes y mettre le poisson.
- Laisser mijoter une dizaine de minutes jusqu'à la bonne cuisson.

Salade de champignons "corail"

Ingrédients :

- ♦ 6 champignons corail blanc,
- ♦ 1 kg de carottes,
- ♦ 1 kg de soja,
- ♦ 2 salades "iceberg",
- ♦ 10 œufs,
- ♦ 1 mortadelle chinoise,
- ♦ menthe, coriandre, cebette, cacahuète, sauce nems ou mayonnaise, sauce piments grillés

Préparation :

- Faire tremper les champignons ½ heure, puis les passer sous l'eau chaude.
- Râper les carottes, laver le soja et la salade. Couper la salade finement.
- Sauce : sauce nems + jaunes d'œufs durs et sauce piments grillés.
- Couper la mortadelle en fines lamelles, couper les champignons.
- Mélanger tous les légumes, déposer les morceaux de champi les blancs d'œuf durs les morceaux de mortadelle, les aromates et les cacahuètes.
- Verser la sauce dessus.

Dessert :

Salade de fruits.