



## Les recettes

**A A F V RECETTE cours RITA**

**20/01/2014**

### Bœuf Lôc Lac

#### **Ingrédients :**

Pour 20 personnes 3.200 g de viande (aiguillette ou pièce à fondue), sel, poivre, ail, fécule de pomme de terre, oignon, riz, concentré de tomate, soja, sauce d'huitre.

#### **Préparation :**

- Couper la viande en cubes, les faire macérer avec la fécule de pomme de terre, sel, poivre, sauce d'huitres et soja pendant 30 minutes au moins.
- Cuire le riz normalement.
- Dans un wok, faire revenir l'ail écrasé et cuire rapidement la viande, garder au chaud.
- Dans le wok, faire revenir l'oignon coupé en cubes, ajouter le concentré de tomate, y mettre du riz et du sel.
- On peut faire un œuf au plat pour chaque convive.
- On peut servir avec de la tomate coupée en tranche, concombre, sauce nuoc mam, citron et piment.

### Légumes sautés

#### **Ingrédients :**

2 gros choux chinois, 1 kg de carottes, ail, sauce d'huitre, vinaigre, sauce soja, coriandre, poivre.

#### **Préparation :**

- Couper les choux, râper les carottes.
- Faire revenir de l'huile et l'ail.
- Mettre les choux coupés, assaisonner.
- 5 minutes après, mettre les carottes râpées.
- Les choux et surtout les carottes doivent rester croquant El dent.
- Parsemez de coriandre et poivre.