



Les recettes

cours de cuisine U YEN

25/1/2010

BOULETTES DE POISSON AUX LEGUMES

Recette pour 20 personnes

INGREDIENTS :

- 5 kgs de filets de poissons blancs
- 200 grs de champignons parfumés (shitakés)
- 1 kg de soja
- 250 grs de Phak si (aneth Mt Asie)
- 6 brins de citronnelle
- 1 botte de cebettes, 1 botte de menthe, 1 botte de coriandre
- 1 chou chinois, 1 pied de céleri
- 1 morceau de gingembre
- 4 citrons, des oignons, 1 tête d'ail
- Riz

PREPARATION :

- Laver et faire tremper les champignons secs dans l'eau chaude pendant 20 mn
- Mixer une moitié et couper l'autre en fines lamelles
- Couper le poisson et le mixer
- Laver et couper le céleri en biais, le réserver
- Couper le chou chinois en quatre puis en biais, le réserver
- Couper le Phak si (aneth)
- Couper 3 oignons
- Couper les brins de citronnelle en biais finement
- Couper une petite tête d'ail
- Mixer tous les ingrédients, sauf les légumes que l'on a réservés, les mélanger au poisson, ajouter les champignons mixés, saler et poivrer
- Ajouter 5 c. à soupe de nuoc man et 5 c. à soupe de sauce à l'huître
- 100 grs de fécule si nécessaire pour une consistance plus homogène
- Mélanger et faire des boulettes de la grosseur d'un citron en trempant les mains dans l'eau froide pour éviter que ça colle aux mains (on peut rouler les boulettes dans de la farine avant de les faire cuire pour qu'elles soient plus croustillantes)
- Ecraser le gingembre
- Laver et effeuiller la menthe et la coriandre les mettre séparément dans deux bols
- Faire cuire le Riz
- Préparer la sauce traditionnelle (sauce Jany)

CUISSON :

- Mettre de l'huile dans un wok et faire revenir les boulettes de poisson.
- Mettre de l'huile dans un wok, l'ail, le gingembre et les champignons en lamelles. Faire cuire en mouillant avec l'eau des champignons environ 15 mn, ajouter le chou chinois, poivre et nuoc man. Remuer, ajouter le soja puis le céleri, rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Servir le riz, puis les légumes et une ou deux boulettes, les feuilles de menthe et de coriandre,
- Assaisonner avec la sauce Jany.