



Les recettes

AAFV Atelier cuisine RITA

lundi 15 octobre 2012

BOULETTES de VIANDE de PORC à la CITRONNELLE

Ingrédients

- Viande de porc : échine, sauté de porc ou poitrine de porc 150 à 200g/personne
- 3 branches de citronnelle, feuille de combawa
- sel, poivre, sauce nuoc man, sauce d'huîtres

Mixer la viande avec tous les ingrédients, former des boulettes et les faire frire dans l'huile

Sauté de Liseron

- -Liseron, sel, un pot de 450g de Salted Soy Beans
- Sucre, vinaigre blanc, nuoc man, piments, huile, ail, poivre
- Couper les liserons en 10 ou 15 cm.
- Faire revenir de l'ail écrasé, mettre les assaisonnements et les liserons coupés.
- Couvrir puis retourner les liserons.
- Servir sur un plat et mettre du poivre dessus.

Bouillon de Porc

-Des os de porc, de l'ail, du sel, cube bouillon de poulet

- Dans une casserole mettre de l'eau, l'ail écrasé, le cube et des os de porc
- Après ½ heure de cuisson à petit feu à découvert, mettre un légume tel que courgette, benincasa hispida tongwa ou courge cireuse.
- Faire cuire, versé dans une soupière et ajouter soit du céleri, de la coriandre ou une cébette.
- Servir le bouillon dans un bol à part, dans un autre bol servir le riz, les boulettes et le liseron.

DESSERT : Bananes, poires, pampelmousses chinois.