



Les recettes

A A F V RECETTE cours RITA

11/04/2016.

Brochettes de cuisses de poulets

Cuisses de poulets ,
des piques pour brochettes .

Epices : épices 5 parfums, sel, poivre, sauce soja et sauce d Huitre.

Désosser les cuisses de poulet et enlever la peau.

Laisser macérer dans les épices Au moins une demie heure avant de faire des brochettes et griller.

Sauce tomates aux piments.

Tomates , piments, échalote, ail, sel, nuoc-mam et coriandre.

Faire griller tomate, ail et échalote et piments.

Mixer le tout et assaisonner. Et parsemer de coriandre coupée finement

Soupe courgette.

Faire bouillir des os de poulets avec ail écrasé , un bouillon et poule et sel et nuoc-Mam pendant 15 mn

Couper courgette en cube et mettre dans bouillon

laisser cuire quelques minutes. Servir en bol en ajoutant coriandre et cebete coupées finement et poivrer.

Riz cantonnais simple.

Riz. Ail Tomate. Carotte. Œufs. Sel. Nuoc -Man.

Cuire riz normalement. Laisser refroidir.

Éplucher et couper carotte en petit cube

Faire revenir de l'ail écrasé.

Mettre cubes de carottes et tomate.

5 m. Après mettre du riz.

Assaisonner. Puis. Y mettre œufs battu.

Cuire encore dix mn en mélangeant régulièrement.

Dessert. : pomme et guimauve.