



Association d'Amitié
Franco Vietnamienne
Comité Gard Cévennes

Association d'Amitié Franco Vietnamienne
Tel: 04 66 62 29 94 - contact@aafv-gard.com - www.aafv-gard.com

Les recettes

Les recettes de Rita

23/11/2015.

MIXAO AUX FRUITS DE MER

Ingrédients :

5 Paquets de Nouille chinoise

Légumes : 1 kg de Carotte, 1.5 kg courgette, champignon chinois, champignon parfumé, 1 kg de soja, céleri, pousse jeune de maïs, gingembre, brocoli ...

Viande : fruits de mer : crevettes, seiches ou encornets ...

Assaisonnement : sauce d'huître, sauce de soja, sel, poivre, coriandre. Huile, ail, huile de sésame, bouillon de poule, féculé de pomme de terre ou maizena.

Il faut compter 100 gr de nouilles par personne.

Préparation :

Faire tremper les champignons, éplucher et couper finement les gingembre.

Eplucher les carottes et les courgettes et couper en allumettes pas trop fin, si on a prévu de mettre du brocoli, coupe en morceau de 4 à 5 cm, les céleris en allumette.

Laver tout les légumes ainsi que les champignons et le soja.

Nettoyer les crevettes et rayer les encornets.

Cuisson :

faire revenir de l'ail dans un wook et cuire chaque légume séparément, assaisonné avec la sauce d'huître et de soja. Puis les mélanger ensemble hors du feu à ajouter le poivre.

Faire revenir de l'ail écrasé et gingembre, y mettre fruits de mer et quelques gouttes d'huile de sésame et assaisonner avec sauce d'huître et sauce soja, puis les mélanger aux légumes et dans le wook faire une sauce avec un bouillon de poulet et le féculé de pomme de terre, verser sur le mélange.

Faire cuire les nouilles dans de l'eau bouillante, puis bien égoutter. Les faire frire.

Présentation :

Quand les nouilles sont prêtes, sur chaque assiette, on met les nouilles puis les mélanges.

Pour compléter le plat, on peut poser un œuf au plat par-dessus ; poivrer et parsemer de la coriandre coupée finement.

Dessert : fruits