



## Les recettes

**A A F V RECETTE cours RITA**

**05/05/2014**

### **MOCK KHAI POULET VAPEUR LAO**

Pour 20 personnes

2kg de filets de poulet, 2 kg de cuisses de poulet, 2 boîtes de cœurs de poulet, champignons noirs, échalotes

Sel, riz gluant trempé, nuoc mam, 2 œufs, feuilles de combawa, paksi (fenouil lao) ou basilic lao.

Piments (facultatif) feuilles de bananier, papier aluminium.

Tremper le riz gluant 30 mn, tremper le champignon noir.

Coiper la viande en petits morceaux ainsi que les cœurs de poulet

Mixer le riz avec 1 piment, sel.

Couper finement les échalotes, mélanger le tout. Laisser reposer 30 mn.

Prendre le papier alu (25/35 cm) y poser un petit rectangle de feuille de bananier, quelques cuillères de farce.

Cuire pendant au moins 30 mn. Vérifier la cuisson.

### **Sauté de courgettes et concombres**

1,5 kg de courgettes et 2 concombres.

Eplucher les légumes et couper selon convenance en lamelles ou en julienne.

Faire sauter dans le wok de l'ail écrasé, y ajouter un peu de sauce d'huitres, vinaigre de vin blanc et sauce soja.

Au moment de servir, parsemer de coriandre et de poivre.

### **Flan au noix de coco**

14 œufs, 400 g de sucre, 1,5 boîtes de lait de coco, une pincée de sel, un sachet de vanille.

Battre le tout, mettre dans un plat à gratin.

Four à chaleur tournante 200 degrés pendant 40 mn.

Laisser refroidir dans le four.

Salade fraises + cerises.