



Les recettes de Rita

Tel : 06 24 02 06 89 - aafv.gard30@gmail.com - www.aafv-gard.com

**Association d'Amitié
Franco Vietnamienne**
Comité Gard Cévennes
www.aafv-gard.com

Recette du 15/05/2017.

PALETTE DE PORC AU COCO

Ingrédients pour 15 Personnes :

2,3 kg de viande de porc, 4 échalotes, 2 tiges de citronnelle, 6 feuilles de combava, sel, poivre, piments, lait de coco en poudre, 3 cuillères à soupe de maïzena, huile pour friture.

Mixer la viande* avec tout les ingrédients ainsi que le maïzena, assaisonner à votre goût, et les faire frire en palettes ou boulettes. On peut aussi ajouter du piment à la farce pour relever le goût.

*Ne pas mixer la viande trop petit, et ne prenez pas non plus la viande de rôti, ce ne sera pas moelleux.

LEGUMES SAUTE A L HUILE DE SESAME

Ingrédients :

2 kg de haricots surgelés, 500 g de champignon de Paris, 3 poivrons de couleurs différentes, 2 bouillons de poulet, ail, huile, sauce d'huître, sel, poivre, 4 cuillères à soupe de l'huile de sésame, coriandre.

Couper les poivrons et les champignons en lamelles

Faire revenir l'ail écrasé dans le wok, y mettre sauce d'huître, jus de citron ou vinaigre blanc, 1 bouillon de poulet, un peu d'eau, sauce de soja et les haricots.

Avant l'arrêt de cuisson, ajouter un peu d'huile de sésame.

Procéder de la même façon pour chaque légume. Mélanger tout les légumes hors du feu, poivrer et parsemer de coriandre coupé finement.

Sauce piments : piments, ail, ciron, nuoc-man, et coriandre.

DESSERT :

Pêche, Nectarine et abricot, salade de fruits.