



Les recettes

A A F V RECETTE cours RITA

17/02/2014

Porc au gingembre

Pour 21 personnes

Ingrédients :

- 3 kg de rouelle de porc
- 350g de gingembre frais
- 2 cubes de volaille ou de poulets
- 500 g Oignons, 1 tête d'ail, échalotes, sel, poivre gris, 4 morceaux de sucre.
- Sauce soja, sauce huitres, nuoc mam

Préparation du porc :

- Découper la viande en petits morceaux
- Dans un saladier, mélanger la viande, sauce huitre, poivre, sel ; bien mélanger, laisser macérer ½ heure au moins.
- Dans une poêle, dans un peu d'huile, ajouter le gingembre découpé en lamelles, les oignons, les échalotes.
- Bien faire revenir, puis ajouter la viande avec le sucre et les cubes ; ajouter un peu d'eau,
- laisser mijoter sans couvercle et assaisonner à votre gout.

Mélanges de légumes au Wok

- 1 kg de haricots, 1 kg de courgettes coupé en batonnés, 3 poivrons 3 couleurs coupé en lamelle & 1 kg de carottes rapé .
- Faire revenir l'ail écrasé dans le Wok. Ajouter chaque sorte de légume, assaisonner avec la sauce huitre, le soja, 1 cuiller à soupe de vinaigre blanc et un peu d'eau.
- Recommencer l'opération pour chaque légume. Les mélanger une fois cuits. Poivrer

Cheveux d'ange

- 1 kg de vermicelle transparente, 2 boites de concentré de tomate, sucre, sel poivre, coriandre, huile, oignon.
- Frire les cuire vermicelles dans de l'huile chaude.
- Couper les oignons en petits carres, les faire revenir ; y ajouter le concentré de tomate, sel et sucre puis les vermicelles.
- Assaisonner à votre gout, ajouter du naoc-man si nécessaire.
- Parsemer de coriandre au moment de servir.

On peut servir soit la viande soit les légumes sur le lit de cheveux d'ange.

Une sauce piment sera servie à part, ainsi qu'un bol de riz.

(Budget : 40 €)