



# Les recettes

**A A F V RECETTE cours RITA**

**26/10/2015**

## **PORC AU CARMEL AUX ŒUFS**

### **Ingrédients :**

3 KG de viande de porc,  
Sel, poivre, nuac-man, gingembre, échalote, ail, sauce soja , cannelle et anis étoilé ou épice 4 parfum & huile.

### **Préparation :**

Nettoyer et couper La viande en part individuelle, les faire macérer dans poivre, sel et nuoc-mam, sauce huitre et sauce soja, ail et échalote.  
Eplucher et couper le gingembre assez fin.  
Faire des œufs durs, éplucher et les mettre avec la viande  
Faire un caramel, y mettre le gingembre, la cannelle et 3 anis étoilé, après quelques minutes, y mettre la viande. Laisser mijoter une demie heure jusqu'à bon cuisson.  
NB : Si vous avez une cocotte en fonte, laisser mijoter doucement jusqu'à épaississement de la sauce.

## **SAUTE DE LEGUMES**

1 ,5 kg de courgette et 1.5 kg de carottes, champignon noir et poivrons de couleur.  
Eplucher les légumes et couper selon votre convenance en lamelle ou en julienne.

Faire saute dans le wok de l'ail écrasé, y mettre un peu de sauce d'huitre, vinaigre blanc et sauce de soja, piments saté. Délayer un peu de fécule de pomme de terre pour épaissir la sauce.

Avant de servir, parsemer de coriandre et de poivre.