



Les recettes

AAFV Atelier cuisine RITA

lundi 26 novembre 2012

POULET GRILLÉ aux piments

Recette pour 20 personnes

INGREDIENTS :

- 5 kg de hauts de cuisse de poulet
- 1 sachet de piment (Saté)
- 4 tiges de citronnelle, 1 tête d'ail, échalotes (250g), des piments frais
- 2 cubes saveur poulet
- 1 Kg d'haricots verts, 1 Kg d'haricots plats, 1Kg de brocolis, 1kg de pleurotes ou à défaut de champignons noirs, un chou chinois Nuoc man, grain de sésame, coriandre, menthe et gingembre

PRÉPARATION de la viande :

- Rincer les morceaux de poulet
- Mélanger sauce d'huître, sauce soja, nuoc man, saté
- Faire macérer le poulet 2 nuits dans ce mélange au réfrigérateur
- Le matin ajouter ail et citronnelle mixés
- Griller les morceaux au grill, au barbecue ou à la poêle

PRÉPARATION des légumes:

- Faire griller les échalotes, l'ail, les piments
- Faire tremper les champignons
- Griller les grains de sésame et mixer légèrement
- Nettoyer et couper les haricots (6cm environ), les brocolis, les champignons
- Faire cuire à la vapeur
- Mixer les échalotes, l'ail, le piment
- Éplucher le gingembre, le couper très fin

- Mélanger les légumes avec gingembre, échalotes mixées, assaisonner avec sel, nuoc man, parsemer de sésame, de coriandre, de menthe.

PRÉPARATION du bouillon :

- Faire bouillir les os de poulet, l'ail et les cubes saveur poulet
- Le servir dans un bol avec du chou chinois coupé en morceaux
- Faire cuire le riz
- Préparer une sauce piquante (sel, citron, piment, ail, nuoc man).