

Po'potes au Château

Voyage en Asie !

Le Bo Bùn

<https://www.youtube.com/shorts/sy8Rdkvk7fg>

Une recette tout en fraîcheur et en saveur, pour voyager et stimuler nos papilles gustatives. Facile, pas chère, et qui ne nécessite aucune compétence particulière si ce n'est la patience de la découpe. Pour les carnivores ou déclinable en version végétarienne, aux crevettes, au poisson... selon vos envies.



Liste des ingrédients (pour 3-4 personnes)

Pour la marinade :

- 2 tranches de filet de bœuf, ou crevettes décortiquées fraîches, ou blanc de poulet émincé
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 cs de citronnelle hachée (1 tige)
- 1 cs sauce soja sucrée + 2 cs sauce soja salée
- 1 cs d'huile de sésame
- gingembre

Pour le montage :

- 250g de vermicelle de riz
- 5 grosses feuilles de salade
- 3 poignées de pousses de soja
- 1 concombre
- 2 carottes
- 1 poignée de feuilles de menthe
- 1 poignée de feuilles de coriandre
- 3 poignées de cacahuètes

Pour la sauce :

- Sauce nem ou 120mL de sauce nuoc môm+240mL d'eau+50g de sucre

Etapes de la recette

- Préchauffez le four à 180 °C pour les nems
- Hacher très fin l'ail, l'oignon et la citronnelle
- Hacher le bœuf ou le poulet en fines lamelle, et faite le mariner 30 mn avec l'huile sésame, le sucre, la sauce soja, l'ail, le gingembre
- Epluchez les carottes et le concombre et coupez-les en bâtonnets très fins
- Piler la cacahuète et émincer la salade, la coriandre et la menthe
- Cuire les vermicels de riz 1 mn et les refroidir immédiatement dans un bol d'eau fraîche
- Enfin mettre les nems 10 mn au four
- Dans de l'huile neutre faire revenir l'oignon, la citronnelle, ajouter le bœuf ou le poulet 5-10 mn à la poêle

Pour le dressage dans des bols.

- Commencez par les vermicelles puis la salade, la menthe et la coriandre, le concombre, le soja (facultatif), les carottes
- Puis la viande, les nems chauds en petits morceaux et couronner de cacahuètes
- Pour ceux qui aiment relever vous pouvez ajouter un filet de citron vert et piment
- Arroser généreusement de sauce nem et sortez vos baguettes 😊

Mes notes :

Boulettes teriyaki

Liste des ingrédients (pour 3-4 personnes)

- 400 g ou 2 grosses escalopes de poulet
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 oignon émincé
- 60 g de chapelure
- Coriandre, citronnelle, ciboulette
- 1 jaune d'œuf (facultatif)
- Sel, poivre

Sauce :

- 1 cc gingembre
- 4 cs Sauce soja salée
- 2 cs de sucre ou sauce soja sucré
- 4 cs d'eau
- Miel à la fin
- sel, poivre

Etapas de la recette

- Coupez les escalopes de poulet et les mixer fin,
- Rajoutez l'oignon et la citronnelle émincés très très fin, l'ail écrasée et le jaune d'œuf, la chapelure, et un peu de sel et de poivre.
- Ajoutez les herbes ciselées
- formez des boulettes de farce un peu plus petites qu'une balle de ping-pong en les roulant dans la paume.
- Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile de sésame dans une grande poêle. Disposez les boulettes sur l'huile bien chaude. Faites dorer à feu moyen 3mn environ de chaque côté.
- Préparer la sauce en mélangeant la sauce soja, le sucre, le gingembre et le poivre
- Lorsque les 2 faces des boulettes de poulet sont bien dorées, arrosez le tout de la sauce. Laissez réduire 2mn à feu doux puis retournez-les pour qu'elles soient bien imbibées de sauce des 2 côtés. Ajoutez un peu de miel selon votre goût et laissez mijoter 2mn de plus.
- Servez immédiatement les boulettes bien chaudes avec du riz. Parsemez de sésame si vous le souhaitez.

- Mes notes :



Riz gluant coco mangue

Embarquez pour un voyage culinaire en Thaïlande avec notre irrésistible recette de Riz gluant coco mangue. Ce dessert traditionnel connu sous le nom de 'Khao Niew Mamuang', est une harmonie parfaite de saveurs douces et exotiques.



Liste des ingrédients (pour 3-4 personnes)

- 250 g de riz gluant
- 400 ml de lait de coco
- 80 g de sucre de palme (ou de sucre roux)
- 1 cc maïzena
- 1/2 cc de sel
- 1 gousse de vanille fendue en deux
- Coco rapée (facultative)

Etapes de la recette

- Rincez le riz gluant à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau devienne claire. Cela enlève l'excès d'amidon.
- Faites tremper le riz gluant dans de l'eau froide pendant au moins 4 heures avec un peu de gros sel, idéalement toute la nuit. Cela permet au riz de gonfler et de devenir tendre.
- Égouttez le riz gluant après le trempage et mettez-le dans un panier vapeur.
- Faites cuire à la vapeur pendant environ 15 à 20 minutes, en remuant et en salant régulièrement jusqu'à ce que le riz devienne translucide et tendre.
- Une fois le riz cuit, retirez-le du feu et mettez-le dans un grand bol.
- Pendant que le riz cuit, versez 400 ml de lait de coco dans une casserole avec le sucre, une pincée de sel et la gousse de vanille fendue, la coco râpée, puis ajoutez la maïzena diluée. Faites chauffer à feu moyen, en veillant à ne pas le faire bouillir jusqu'à une texture nappant la cuillère.
- Versez progressivement $\frac{3}{4}$ de la préparation lait de coco chaude sur le riz gluant, en remuant délicatement pour bien mélanger. Laissez le riz absorber le lait de coco.
- Coupez la mangue en tranches ou en cubes.
- Disposez les tranches de mangue à côté du riz et napper avec le tiers de préparation coco restant.

Pour plus de gourmandise garnir de graines de sésame, de copeaux de noix de coco ou de pistaches hachées

Perles du japon coco

Une variante du riz gluant, avec la texture délicate des perles du japon

Liste des ingrédients (pour 3-4 personnes)

- 55 g de perles du japon (ou tapioca)
- 40 cl de lait
- 20 cl de lait de coco
- 40 g de sucre
- 1 gousse de vanille fendue en deux
- 2 cs de poudre coco



Etapes de la recette

- Versez les 2 laits et le sucre dans une casserole et faite bouillir
- Y verser les perles du japon et cuire à feu doux le temp indiqué sur le paquet.
- Quand la consistance devient épaisse, verser dans les verrines
- Napper avec la mangue en brunoise, ou un coulis fruit rouge
- Servir frais

- Mes notes :

Recette lait de coco maison



Liste des ingrédients (pour 3-4 personnes)

- 1 noix de coco
- 500 cl d'eau chaude

Etapes de la recette

- Cassez la noix et déposez la chair dans le blender
- Ajoutez 1/2 litre d'eau chaude et mixez à pleine puissance pendant 1 à 2 minutes
- Filtrez ensuite la pulpe de noix de coco avec un tamis fin ou un linge.
- Réservez le lait de coco dans une bouteille en verre si possible, il se garde 3-4 jours au réfrigérateur

Conservez la pulpe de la coco autrement appelé **Okara** pour en faire des gâteaux délicieux

ASTUCES :

- Le lait de coco est sans lactose, onctueux, plein de protéines, avec un petit goût discret et très délicat. Très agréable dans le café, les céréales, ou en utilisation dans vos gâteaux, il s'invite dans votre alimentation au quotidien. Vous pouvez le faire une fois par semaine et le conserver au frigo 3-4 jours en le remuant bien entre chaque utilisation. Ajoutez-y 2 cuillères à soupe de sucre ou de sirop d'agave ou encore un peu de vanille c'est une merveille.

- **Mes notes :**

