

Menu équilibré proposé par PREVAL

Fiche introductive du menu Coud' Cœur de Mars 2020

Pour 4 personnes

Menu Asiatique

Entrée :

Salade asiatique aux nouilles chinoises

Plat :

Poulet Kung Pao et ses rubans de légumes

Dessert :

Perles de coco

Remarque :

Ce menu ne contenant pas de produit laitier, il est recommandé d'en intégrer à un autre moment de la journée en dessert ou éventuellement en collation selon l'appétit.

Salade asiatique aux nouilles chinoises

Préparation : 20 min / Cuisson : 25 minutes /

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients :

- 2 tomates
- 1/2 concombre
- 1 carotte
- 1/2 petite scarole
- ½ petite boîte de pousse de bambous
- 1 boîte de pousse de soja
- 50 g de champignons noirs
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de noix de cajou
- 1 càs de Sauce soja
- 2 càs de graines de sésame
- 2 càs de Vinaigre de cidre
- 1 càs d'Huile de sésame
- Poivre et quelques brins de coriandre
- Environ 150g de nouilles chinoises cuites (soit environ 75g cru)

Préparation :

1. Lavez tous les légumes à l'eau froide. Mettez les champignons noirs à tremper dans une casserole durant 15 min. Faites une omelette fine avec les 2 œufs. Laissez-la refroidir et coupez-la en petits dés.
2. Faites cuire les nouilles chinoises dans une casserole d'eau bouillante comme des pâtes traditionnelles.
3. Puis découpez les légumes : le concombre en rondelles, les tomates en dés, la carotte râpée. Émincez les champignons.
4. Dans un saladier, mettez les feuilles de scarole en chiffonnade. Versez le vinaigre et l'huile de sésame et ajoutez tous les légumes. Mélangez. Incorporez l'omelette.
5. Pour finir concassez les noix de cajou et saupoudrez la salade avec ainsi qu'avec les graines de sésame. Aspergez de sauce soja et parsemez de coriandre. Servez frais sur un lit de nouilles chinoises.

Poulet Kung Pao et ses rubans de légumes

Préparation : 45 min / Cuisson : 25 minutes /

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients :

- .1 càs de Poivre de Sichuan
- .2 càs de maïzena
- .4 filets de poulet fermier (d'environ 100g chacun)
- .1 càs d'huile d'arachide
- .4 gousses d'ail
- .1 morceaux de gingembre (l'équivalent de la taille d'un pouce)
- .2 oignons nouveaux
- .2 piments rouges séchés
- .2 càs de sauce soja
- .1/2 + 1 càs de vinaigre de riz
- .1 càs de miel ou sirop d'agave
- .50g de cacahuètes non salées
- .1/2 concombre + 1 grosse carotte
- .1/2 botte de coriandre fraîche
- .1 càs de jus de citron

Préparation :

1. **Pour la salade légère d'accompagnement** : Pelez le concombre et la carotte avec un économètre, pour en faire des tagliatelles. Hachez grossièrement les feuilles de coriandre. Placez le tout dans un bol avec le vinaigre de riz et le jus de citron. Mélangez bien et laissez de côté.
2. **Pour le poulet** : Faites griller les grains de poivre de Sichuan dans une poêle à sec jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Versez dans un mortier et à l'aide d'un pilon, réduisez-le en poudre fine. Puis tamisez dans un grand bol.

Ajoutez 2 càs de maïzena et mélangez bien. Hachez le poulet en morceaux (ou aiguillettes) puis enrobez-le dans le mélange de farine et poivre.

Versez 1 càs d'huile d'arachide dans une poêle antiadhésive sur feu moyen. Ajoutez le poulet et faites-le revenir quelques minutes à peine afin qu'il soit doré.

Pendant ce temps, pelez et coupez finement l'ail et le gingembre, puis coupez et émincez finement les oignons. Retirez le poulet de la poêle et à la place, mettez-y l'ail, le gingembre et les oignons puis incorporez les piments entiers. Faites chauffer 1 minute environ.

Pendant ce temps, mélangez 1/2 càs de maizena et 2 càs d'eau. Ajoutez le soja, le vinaigre et le miel, puis versez le mélange dans la casserole. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant quelques minutes, ou jusqu'à ce que le mélange épaisse légèrement. Remuez et ajoutez les cacahuètes, mélangez le poulet et laissez cuire ensemble.

Déposez un peu de coriandre sur le poulet, puis servez avec les tagliatelles de légumes.

Astuces :

Il n'est pas nécessaire de saler la recette quand vous utilisez déjà de la sauce soja ou Nuoc Mam.

Perles de Coco (pour 10 à 12 perles)

Préparation : 30 min / Cuisson : 60 minutes /

Coût de la recette : Moyennement coûteux

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients :

Pour la farce :

- 50 g de haricots mungo décortiqués ou pousses de soja en bocal (de couleur jaune)
- 40 g de noix de coco râpée
- 30 g de sucre en poudre

Pour la pâte :

- 250 g de farine de riz gluant
- 10 cl d'eau chaude
- 50 g de sucre
- Environ 10 à 15cl de lait de coco

Préparation :

1-Egouttez les haricots mungo et les rincer à l'eau.

2-Mixez finement les haricots mungo égouttés avec le sucre et la noix de coco.

3-Formez des petites boules avec cette pâte, d'environ 1,5 ou 2 cm de diamètre.

4-Dans un bol, mélangez la farine de riz gluant avec le sucre, le lait de coco et l'eau bouillante. Mélangez à l'aide d'une cuillère puis finissez de travailler la pâte à la main.

5-Prélevez des boules de pâte de riz, aplatissez-les en un disque et entourez les boules de haricots jaunes. Refermez bien pour avoir une boule blanche toute ronde.

On compte environ une boule de 10 g de farce et une boule de 35 g de pâte au riz gluant.

6-Façonnez ainsi une dizaine de boules de coco.

7-Faites-les cuire 15 min au cuit vapeur et roulez-les dans de la noix de coco râpée dès la fin de la cuisson.

8-Dégustez les boules de coco asiatiques sans attendre et réchauffez-les 1 min au micro-onde avant de les servir. Attention, les boules de coco durcissent vite.

Il est déconseillé de les faire trop longtemps en avance.