

Menu équilibré proposé par PREVAL

Fiche introductive du menu Coud' Cœur de Mars 2021

« Menu asiatique »

Entrée :

Rouleaux de printemps de chou vert

Plat :

Poulet à l'ananas et riz complet

Dessert :

Perles du Japon au jus de coco et au coulis de mangue

Rouleaux de printemps de chou vert

Préparation : 20 min / Cuisson : 15 min

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Moyen

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 feuilles de chou vert
- 50g de vermicelles de riz
- 2 carottes
- 4 feuilles de menthe



Préparation :

- 1) Laver les feuilles de chou et les cuire 10min dans l'eau bouillante.
- 2) Eplucher, laver et couper les carottes en fins batonnets.
- 3) Plonger les vermicelles de riz dans l'eau bouillante selon le temps indiqué sur le paquet, les égoutter et les passer sous l'eau froide.
- 4) Ciseler la menthe. Mélanger les carottes, les vermicelles et la menthe. Poivrer.
- 5) Retirer la partie centrale dure des feuilles de chou et les égoutter.
- 6) Répartir la préparation carottes/menthe/vermicelles au centre des feuilles de chou.
- 7) Rouler le tout en « boudin » puis rouler tous les boudins dans du film alimentaire.
- 8) Les plonger 5min dans l'eau bouillante.
- 9) Retirer le film et déguster bien froids, accompagner d'une cuillère à soupe de sauce soja (facultatif).

Poulet à l'ananas et riz complet

Préparation : 10 min / Cuisson : 20min

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400g d'escalope de poulet
- 200g d'ananas épluché
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 1 cuillère à café de mélange « 4 épices »
- 350mL d'eau environ
- ½ citron pour son jus
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Riz complet (environ 50 cru par personne ou plus selon l'appétit)



Préparation :

- 1) Couper le poulet en morceaux de 2cm environ.
- 2) Les faire revenir dans 1 cuillère à soupe d'huile.
- 3) Bien laisser colorer en mélangeant très régulièrement (environ 8min).
- 4) Ciseler les oignons, couper l'ananas en gros dés. L'ajouter à la viande puis mettre les oignons.
- 5) Ajouter les épices, la fécule puis l'eau et le jus de citron.
- 6) Baisser le feu, incorporer l'ail et cuire à couvert 10min.
- 7) Pendant ce temps, cuire le riz complet dans l'eau bouillante selon le temps indiqué sur l'emballage.

Astuce : la quantité de féculents du plat principal est diminuée car il y a déjà une source de féculents dans l'entrée et dans le dessert.

Perles du Japon au lait de coco et au coulis de mangue

Préparation : 15 min /

Cuisson : 20 min

Coût de la recette : Moyen

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients (pour 4 verrines) :

- 20g de perles du Japon
- 40cL de lait ½ écrémé
- 20cL de jus de coco
- 40g de sucre en poudre
- 1 mangue fraîche ou surgelée
- 1 cuillère à soupe de jus de citron



Préparation :

1. Verser le lait et le jus de coco dans une casserole et faire bouillir.
2. Ajouter le sucre.
3. Verser les perles du Japon dans le lait bouillant, cuire selon le temps indiqué sur l'emballage (environ 15min) à feu doux en remuant souvent.
4. La consistance doit devenir épaisse.
5. Laisser tiédir.
6. Filmer au contact et laisser refroidir.
7. Répartir dans des verrines et réserver au frais.
8. Préparer le coulis : peler et mixer la mangue avec le jus de citron.
9. Verser le coulis au moment de servir.