



ATELIER CUISINE



Du 9 mai 2023

◆ ROULEAUX DE PRINTEMPS AUX CREVETTES

Pour 6 personnes

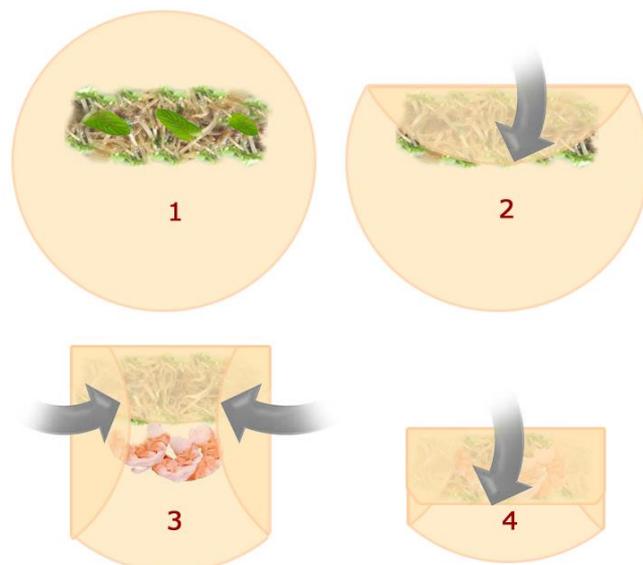
Ingrédients:

- 12 feuilles de riz
- 1 paquet de vermicelles de riz
- 12 crevettes cuites
- 1 laitue
- coriandre fraîche
- menthe fraîche
- 3 carottes
- 1 concombre
- 180-270 g de pousses de soja (haricots mungo)
- sauce nems



Recette :

- 1) Tremper les vermicelles de riz 5 minutes dans l'eau chaude.
- 2) Emincer les carottes et le concombre en julienne et ciseler la moitié de la salade.
- 3) Tremper les feuilles de riz dans l'eau quelques secondes.
- 4) Poser une feuille sur un torchon propre humide.
- 5) Disposer la salade, les carottes, le concombre, les pousses de soja, les herbes fraîches ciselées et les vermicelles de riz. Plier selon l'image ci-dessous, et disposer les crevettes avant de finir le roulage.
- 6) Servir avec de la sauce à nems.



◆ NOUILLES SAUTEES AU POULET

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 3 blancs de poulet
- 300 g nouilles chinoises
- 1 brocolis ou du chou blanc
- 3 carottes
- 1 oignon
- gingembre (à votre convenance)
- 3 gousses d'ail
- 3 c à s de sauce soja
- huile
- sel
- poivre

Recette :

- 1) Couper les blancs de poulet en lamelles. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle et les faire cuire. Saler, poivrer à votre convenance.
- 2) Rincer le brocoli, peler les carottes, l'oignon et l'ail. Couper en morceaux le brocoli et émincer finement le reste des légumes.
- 3) Faire chauffer 1 cuillère d'huile dans une poêle. Ajouter les légumes, de l'eau et la sauce soja. Faire revenir à feu vif pendant 3 à 4 minutes.
- 4) Pendant ce temps, faire cuire les nouilles. Les égoutter.
- 5) Ajouter le poulet avec les légumes, puis les nouilles. Bien mélanger et servir aussitôt



◆ ROCHERS COCO

Pour 4 personnes



Ingrédients:

- 250 g de noix de coco râpée
- 175 g sucre
- 2 œufs

Recette :

- 1) Préchauffer le four à 180°C.
- 2) Mélanger la noix de coco et le sucre, ajouter les œufs.
- 3) Quand le mélange est bien homogène, former des petits cônes.
- 4) Les poser sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- 5) Enfourner pendant 10 à 15min (selon la taille des rochers, il faut qu'ils soient bien dorés dessus).

BON APPETIT ! 😊