

Menu d'ailleurs – Voyagez à travers de nouvelles saveurs !

Curry de poulet, riz parfumé à la citronnelle, achard de légumes
Lassi de fruits et rocher à la noix de coco

Découvrez des traditions culinaires extraordinaires qui vous plongeront au cœur de l'Asie et de ses saveurs. Le parfum des épices vous emportera de l'Inde jusqu'à La Réunion. Où poussent donc les noix de coco ? Quelle différence entre le yogurt et le lassi ? Quelles épices composent les currys ? Nos animatrices et animateurs culinaires vous accompagneront étape après étape dans la réalisation de votre menu.

Curry de poulet, riz parfumé à la citronnelle, achard de légumes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

Pour la marinade de la volaille :

650 à 700 gr de cuisses de poulet désossées
5 gr de coriandre en poudre
5 gr de garam masala en poudre
5 gr de cumin en poudre
5 gr de curcuma
5 gr de paprika doux en poudre
1/4 dl d'huile de tournesol
5 cl de jus de citron

Pour la cuisson de la volaille :

5 dl de coulis de tomate
1 c à soupe de pâte d'arachide ou de cajou
1 oignon émincé finement
1,5 dl de bouillon de légumes
Fines herbes hachées (coriandre ou persil plat)

Pour l'achard de légumes :

1 oignon émincé
1 gousse d'ail hachée
Safran ou curcuma en poudre
150 gr d'haricots verts (remplaçable par des courgettes ou des haricots pois gourmands selon la saison)
2 petites carottes coupées en fins batonnets (terme culinaire : julienne)
1/2 chou blanc finement émincé
1 dcl de vinaigre blanc
200 gr de gingembre frais haché
Poivre du moulin

Pour le riz parfumé à la citronnelle :

180 gr de riz basmati ou autre riz parfumé
1 bâton de citronnelle
Gros sel
1 CC de beurre pour la finition

Réalisation

Pour le curry de poulet :

- Faire mariner les morceaux de poulet avec toutes les épices, l'huile et le jus de citron.
- Dans une poêle chaude, faire chauffer l'huile et colorer les morceaux de poulet. Assaisonner de sel et de poivre.
- Incorporez les oignons taillés finement, le coulis de tomate et la pâte d'arachide ou de cajou.
- Verser le bouillon de légumes et laisser mijoter 6 à 8 min, à feu moyen.
- Au moment de servir parsemer avec les herbes hachées.

alimentarium

Pour l'achard de légumes :

- Faire revenir à la poêle les oignons et l'ail haché.
- Incorporez le curcuma, le poivre du moulin et le gingembre haché.
- Ajouter la carotte, le chou ainsi que les haricots verts.
- Poursuive la cuisson 6 à 7 min à feu doux avec le vinaigre blanc, vérifier l'assaisonnement.

Pour le riz parfumé à la citronnelle :

- Placer le riz dans une casserole, ajouter le bâton de citronnelle préalablement écrasé avec le dos d'un couteau, ajouter une demi CC de sel fin, et ajouter de l'eau jusqu'à hauteur du riz.
- Laisser cuire à feu moyen avec un couvercle durant 10 min, retirer du feu et incorporer délicatement le beurre. Vérifier l'assaisonnement.

Lassi de fruits et rocher à la noix de coco

Recette pour 4 à 6 personnes

Ingrédients

Les rochers coco : (environ 18 à 20 pièces)

100 gr de sucre en poudre

120 gr de noix de coco râpée

1 œuf et 1 CS d'eau

Facultatif : 120 gr de chocolat fondu (pour tremper les rochers coco), 2 ou 3 gouttes de vanille liquide

Le lassi de fruits :

2 c à soupe de sucre

2 dl de lait

250 gr de yaourt nature

La pulpe d'une mangue bien mûre (environ 2 dl)

Facultatif : 1 pointe de cardamome en poudre

Réalisation

Pour les rochers coco :

- Préchauffer votre four à 190 °c.
- Mélanger la noix de coco râpée et le sucre.
- Fouetté l'œuf avec la vanille liquide jusqu'à consistance mousseuse.
- Incorporez à votre mélange la noix de coco râpée et le sucre.
- Réaliser des petites boules ou des pyramides de tailles équivalentes. Vous pouvez vous humidifier légèrement les doigts pour éviter que ça ne colle.
- Enfourner durant 12 à 15 minutes selon la taille.
- Laisser refroidir. Vous pouvez tremper la pointe ou la base du rocher dans le chocolat fondu. Laisser refroidir de nouveau sur papier sulfurisé.
(Se conservent 5 ou 6 jours, une fois refroidis dans une boîte hermétique).

Pour le lassi au fruit

- Placer dans un mixer la mangue, le sucre, le yaourt et le lait (la cardamome si désirée) et mixer jusqu'à obtention d'un mélange lisse et homogène.
- Réserver au froid. Le lassi se consomme bien frais. Lorsque vous mixer le mélange, il est possible de rajouter un peu de glace pilée pour obtenir un mélange moins épais et un refroidissement plus rapide.
- Vous pouvez utiliser n'importe quelle pulpe de fruits, mais selon la consistance de cette pulpe, votre lassi sera plus ou moins épais. Utiliser un peu d'eau ou de la glace pour le détendre.

alimentarium