



Couleur Kémia

<http://couleurkemia.canalblog.com/>



Boeuf mariné et légumes sautés à la thaïlandaise

Boeuf mariné

Viande de Boeuf (prendre du boeuf pour fondu),
Sauce huitre,
Feuilles de combova émincées,
Echalote émincée,
Citronnelle émincée



Couper la viande en cubes. Les mettre dans un sac congélation zippé. Intégrer au sac la sauce huître, les feuilles de combova, l'échalote et la citronnelle.

Fermer le sac et mélanger. Laisser mariner au moins 2 heures.

Au moment de servir faire cuire à la plancha.

Légumes sautés

Assortiment de légumes (poivron, aubergine, aubergines rayées thaï, pois gourmands, petites asperges, haricots kilomètre),
Sauce huitre, Sauce Nam-pla, Sauce Thaï, sauce soja.

Faire blanchir quelques secondes les asperges, les pois, les haricots. Les plonger dans de l'eau avec des glaçons.

Emincer le poivron et l'aubergine. Faire revenir dans un wok. A mi-cuisson, ajouter les sauces. Bien mélanger, puis intégrer les autres légumes.

Les légumes doivent être croquants

Couleur Kémia



Purée de pois chiches

Pour 4 personnes

200 gr de pois chiches,
1 cuil à café de bicarbonate,
1 dl d'huile de sésame,
jus d'un citron,
sel et poivre



La veille, mettre à tremper les pois chiches dans de l'eau froide.

Faire cuire les pois chiche dans une marmite d'eau froide en y ajoutant le bicarbonate. Porter à ébullition et faire cuire environ 30 mn. Les pois chiche doivent rester entier.

Les égoutter, les passer sous l'eau froide pour enlever la peau.

Mixer les pois chiches, ajouter l'huile de sésame , le sel, et le jus de citron.

Décorer d'une feuille de menthe et servir frais



Purée de pois chiches

Pour 4 personnes

200 gr de pois chiches,
1 cuil à café de bicarbonate,
1 dl d'huile de sésame,
jus d'un citron,
sel et poivre



La veille, mettre à tremper les pois chiches dans de l'eau froide.

Faire cuire les pois chiche dans une marmite d'eau froide en y ajoutant le bicarbonate. Porter à ébullition et faire cuire environ 30 mn. Les pois chiche doivent rester entier.

Les égoutter, les passer sous l'eau froide pour enlever la peau.

Mixer les pois chiches, ajouter l'huile de sésame , le sel, et le jus de citron.

Décorer d'une feuille de menthe et servir frais