



Repas exotique

Repas exotique

Rouleaux de printemps

Recette pour 2 personnes



Ingrédients

80 g de pomme de terre

60 g de carotte

20 g de poireau

2 g de gingembre

2 g d'ail

Sauce à rouleau de printemps

10 g de carotte râpée

5 g de nuoc mam (1 c.c)

5 ml d'eau (1 c.c)

5 ml de jus de citron vert (1 c.c)

4 feuilles de riz à rouleaux de printemps

Réalisation

- Couper tous les légumes en julienne
- Hacher l'ail et le gingembre
- Faire suer le tout dans un peu d'huile chaude
- Tremper la galette de riz
- Façonner le rouleau de printemps
- Frir le rouleau de printemps

Sauce :

- Mélanger tous les ingrédients

Repas exotique

Nouilles curry jaune

Recette pour 2 personnes



Ingrédients

5 g de curry jaune (1 c.c)

2 g de citronnelle

2 g de gingembre

100 ml de lait de coco

2 feuilles de lime

20 g de poivron rouge

5 g d'oignon

60 g de courgette

40 g de pak choy

20 g de cacahuètes

140 g de cuisse de poulet désossée et émincée

100 g de nouilles de riz (type tagliatelle)

Réalisation

- Faire revenir dans l'huile la pâte de curry
- Ajouter la citronnelle, le gingembre haché, la feuille de lime
- Déglacer avec le lait de coco
- À ébullition, ajouter le poulet, les oignons, les courgettes et le poivron
- Juste avant de servir, ajouter le pak choy

Repas exotique

Esquimau de saison

Recette pour 2 personnes



Ingrédients

150 g de fruit exotique (de saison et qui a du goût)

30 g de sucre

30 ml d'eau

5 g de basilic thai

Réalisation

- Faire un sirop avec l'eau et le basilic thai
- Mixer les fruits à l'aide d'un petit mixer
- Ajouter le sirop infusé
- Remplir les moules à glace (esquimau)
- Congeler