

## Curry Massaman

### Informations:

- Temps de préparation : 8 min
- Temps de cuisson : 12 min
- Nombre de personnes : 4 personnes



### Ustensiles :

- 1 wok
- 1 saladier
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 balance de cuisine

### Ingédients :

- Poulet 100 g
- Lait de coco 0.5 bol(s)
- 5 Pommes de terre cuites
- Nuoc môm 1.5 c. à café
- Pâte de curry Massaman 0.5 c. à soupe
- Sucre blanc 0.5 c. à café

### Instructions :

- Faire chauffer 2 cuillères à soupe de lait de coco dans le wok à feu doux jusqu'à ce que l'huile apparaisse sur la surface.
- Ajoutez la pâte de curry et remuez pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'elles soient parfumées.
- Ajouter le poulet et cuire jusqu'à ce qu'il devienne blanc, puis le lait de coco et porter à ébullition.
- Ajouter les légumes, le sucre, la sauce de poisson.
- Laissez bouillir jusqu'à ce que la sauce s'épaississe.

Il ne vous reste plus qu'à le servir avec du riz blanc ou avec des rôtis (petites crêpes).

## Rissoto Crevettes Coco

## Informations:

- Temps de préparation : 10 min
- Temps de cuisson : 30 min
- Nombre de personnes : 4 personnes



## Ustensiles :

- 1 poêle
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 balance de cuisine

## Ingédients :

- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 cuillère à café de gingembre
- huile d'olive
- 50 cl de bouillon de légumes
- 12 tomates cerise
- 250 g de riz thaï
- 20 cl de lait de coco
- 500 crevettes roses
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de cassonade

## Instructions :

- Dans une poêle à feu moyen, mettre un bon filet d'huile d'olive et ajouter le riz.
- Quand le riz est translucide, ajouter les crevettes décortiquées et coupées en rondelles et les tomates coupées aussi en rondelles. Saisir rapidement.
- Ajouter le lait de coco et la moitié du bouillon. Réduire à feu doux.
- Ajouter le gingembre, la cassonade et la sauce soja.
- Ajouter le reste du bouillon petit à petit jusqu'à cuisson du riz et consistance crémeuse.

Servir parsemé de coriandre.

# Brochettes de poulet au Satay

## Informations:

- Temps de préparation : 2h30 ( marinade 2h)
- Temps de cuisson : 15 min
- Nombre de personnes : 4 personnes



## Ustensiles :

- pic à brochettes
- 1 casserole
- 1 bol
- 1 couteau
- 1 planche à découper

## Ingrédients :

- 800g de poulet
- 10 cl de lait de coco
- 1 cuillère à café de graines de coriandre moulues
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de poivre moulu
- 1 cuillère à café de curcuma moulu
- 1 cuillère à café de curry
- 1 galanga
- 1 cuillère à soupe de citronnelle hachée
- 1 cuillère à soupe de sel
- 5 clous de girofle
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 concombre
- 1 cuillère à soupe de Sauce Satay

## Instructions :

- Couper le poulet en gros dés puis réserver.
- Couper en deux le concombre puis émincer les.
- Laver, couper en deux le galanga, puis couper une moitié du galanga en lamelles. Réserver 4 de côté.
- Peler, couper en deux, retirer le germe puis émincer les gousses d'ail finement.
- Dans un bol, mélanger les graines de coriandre, les clous de girofle, 1 cuillère à café de curry, 1 cuillère à café de curcuma, les 4 lamelles de galanga, la citronnelle hachée, 1 cuillère à soupe de sel, 1 cuillère à café de poivre et l'ail.
- Mélanger le tout.
- Verser 10cl de lait de coco, ajouter le sucre et l'huile végétale puis mélanger à nouveau. Ajouter les dés de poulets et laisser mariner le tout pendant 2h au réfrigérateur.
- Enfiler les morceaux de viande sur les brochettes et réserver de côté la marinade.
- Faire chauffer le four à 220°C, placer les brochettes sur le grill puis les faire cuire de chaque côté pendant 5 minutes.
- Dans une casserole, verser la marinade et porter à ébullition pendant 5 minutes afin d'obtenir une sauce.
- Une fois que les brochettes sont cuites, les servir avec la sauce Satay et les tranches de concombre.

## Poulet au Curry Vert

### Informations:

- Temps de préparation : 30 min
- Temps de cuisson : 1 h
- Nombre de personnes : 4 personnes



### Ustensiles :

- 1 poêle
- 1 casserole
- 1 presse-ail
- 1 saladier
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 balance de cuisine

### Ingrédients :

- 1 filet d'huile d'olive
- 1 oignon
- 4 blancs de poulet
- 250 ml de lait de coco
- pâte de curry vert
- 1 échalote
- riz thaïlandais (jasmin rice) pour 4 personnes

### Instructions :

- Faites bouillir une grande casserole d'eau salée où vous ferez cuire le riz.
- Emincez et faites revenir l'oignon et l'échalote dans le filet d'huile d'olive à feu doux durant 1 mn.
- Coupez entre-temps les blancs de poulet en cubes de +/- 2 cm d'épaisseur que vous rajouterez dans la poêle. Salez et poivrez.
- Faites revenir durant 3 mn les blancs de poulet à feu moyen.
- Rajoutez une cuillère à café de pâte de curry vert au poulet.
- Laissez cuire le mélange durant 30 secondes.
- Rajoutez ensuite le lait de coco et laissez réduire la préparation jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse.

Servez avec le riz et dégustez...

## Poêlée Ananas et Mangues au Combava (= kaffir lime)

### Informations:

- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 5 min
- Nombre de personnes : 4 personnes



### Ustensiles :

- 1 poêle
- 1 planche à découper
- 1 rape
- 1 balance de cuisine
- 1 cuillère en bois

### Ingrédients :

- curcuma
- branche de romarin (facultatif)
- 20 g de noix de coco rapée (facultatif)
- 1 noix de beurre
- 1 ananas (Victoria ou Sweety)
- 1 mangue (Kent ou José)
- 0.5 cuillère à café de cassonade
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert (ou de combava)
- 5 feuilles de combava
- 1 piment vert

### Instructions :

- Pelez la mangue et coupez-la en lamelles. Épluchez l'ananas et découpez-le en dés. Égrenez le piment et hachez-le finement.
- Faites fondre le beurre dans une poêle. Faites un caramel avec la cassonade, un peu d'eau et les feuilles de combava.
- Ajoutez les dés d'ananas et les tranches de mangue. Saupoudrez avec le piment.
- Déglacez avec le jus de citron vert puis faites réduire ce jus.
- Posez les tranches de mangue dans les assiettes et versez le jus dessus.
- Saupoudrez de noix de coco râpée et décorez d'un petit bouquet de romarin.

## Pad Thai

## Informations:

- Temps de préparation : 25 min
- Temps de cuisson : 10 min
- Nombre de personnes : 4 personnes



## Ustensiles :

- 1 poêle
- 1 presse-ail
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 balance de cuisine
- 1 wok
- 1 cuillère en bois

## Ingrédients :

- 4 carottes
- 4 portions de pâtes
- 4 œufs
- 2 morceaux de poulet
- soja frais
- cacahuètes
- ciboule (feuille d'ail)
- sauce thaï

## Instructions :

- Disposez les pâtes, les carottes et le poulet dans de l'eau bouillante non salée et faites cuire le tout pendant 1 minute.
- Dans une poêle, à feu vif, faites chauffer de l'huile de tournesol, y casser les œufs, et brouillez-les jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
- Après avoir égoutté les pâtes, les carottes et le poulet, versez vos ingrédients dans votre poêle chaude avec les œufs. Faites sauter le tout à feu moyen pendant 1 minute.
- Ajoutez la sauce thaï et faites sauter jusqu'à absorption de la sauce.
- Ajoutez les feuilles d'ail et le soja frais, faites sauter environ 1 minute.
- Servez dans une assiette, et parsemez de cacahuètes.

## Poulet Curry Rouge ou/et Vert



### Informations:

- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 10 min
- Nombre de personnes : 4 personnes

### Ustensiles :

- 1 poêle
- 1 casserole
- 1 presse-ail
- 1 saladier
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 cuillère en bois

### Ingédients :

- 1 filet d'huile d'olive
- 1 oignon
- 4 blancs de poulet
- 250 ml de lait de coco
- pâte de curry rouge et vert
- 1 échalote
- riz thaïlandais (jasmin rice) pour 4 personnes

### Instructions :

- Faites bouillir une grande casserole d'eau salée où vous ferez cuire le riz.
- Émincez et faites revenir l'oignon et l'échalote dans le filet d'huile d'olive à feu doux durant 1 mn.
- Coupez entre-temps les blancs de poulet en cubes de +/- 2 cm d'épaisseur que vous rajouterez dans la poêle. Salez et poivrez.
- Faites revenir durant 3 mn les blancs de poulet à feu moyen.
- Rajoutez une cuillère à café de pâte de curry rouge et/ou de curry vert au poulet.
- Laissez cuire le mélange durant 30 secondes.
- Rajoutez ensuite le lait de coco et laissez réduire la préparation jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse.
- Servez avec le riz et dégustez...

## Pad Kra Pao



## Informations:

- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 20 min
- Nombre de personnes : 4 personnes

## Ustensiles :

- 1 wok
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 balance de cuisine
- 1 poêle
- 1 cuillère en bois

## Ingédients :

- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 7 gousses d'ail écrasées
- petits piments verts coupés en deux dans la longueur (quantité selon vos goûts)
- 500 g de porc coupé très finement, presque haché
- 4 œufs
- Sel et poivre
- 4 cuillères à soupe de sauce d'huître
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 ½ cuillère à café de sauce de poisson
- 1 cuillère à café de sucre
- 2 belles poignées de feuilles de basilic sacré (krapao) ou à défaut basilic thaï (plus épicés que notre basilic à nous)

## Instructions :

- Faites cuire du riz pour 4 personnes.
- Pour préparer le porc, faites chauffer de l'huile dans un wok à feu vif. Ajoutez l'ail et les piments et laissez-les colorer tout en remuant, puis ajoutez la viande de porc.
- Cuisez 5 minutes en remuant régulièrement. Baissez le feu et couvrez pour maintenir au chaud.
- Pendant ce temps, préparez les œufs façon œuf au plat. Faites chauffer de l'huile dans une poêle. Cassez-y les œufs et faites-les cuire jusqu'à ce que les jaunes soient pris, puis salez et poivrez.
- Reprenez la préparation du porc. Enlevez le couvercle du wok. Assaisonnez avec la sauce d'huître, la sauce soja et la sauce de poisson. Puis ajoutez le sucre et les feuilles de basilic.
- Laissez cuire jusqu'à ce que les feuilles de basilic se ramollissent.
- Reste plus qu'à servir. Disposez du riz dans chaque assiette puis mettez le porc et enfin disposez l'œuf sur le dessus.

## Smoothie Mangue Banane

## Informations:

- Temps de préparation : 5 min
- Temps de cuisson : 0 min
- Nombre de personnes : 4 personnes



## Ustensiles :

- 1 shaker
- 1 planche à découper
- 1 couteau

## Ingrédients :

- 1 tasse de tranches de mangue séchée bio
- 1 banane, pelée et coupée en tranches
- 4 tasses d'eau (ou jus d'orange)
- 2 cuillères à soupe de miel

## Instructions :

- Coupez les fruits en morceaux .
- Mixez tous les ingrédients en ajoutant plus ou moins d'eau ou jus d'orange, il sert à liquéfier la préparation et à lui donner la texture désirée.
- Versez dans des verres et dégustez immédiatement.

## Recette supplémentaire :

### Vinaigrette à la mangue

- 1 tasse de mangue, coupée en dés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/4 de cuillère à café de sel
- 1 pincée de poivre

Dans un mixeur ou un robot ménager, mélanger tous les ingrédients à l'exception de la coriandre et mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajoutez du sel au goût si vous le souhaitez (vous pouvez toujours en ajouter plus tard).

Transférer la vinaigrette dans un bol et incorporer la coriandre juste avant de servir pour qu'elle ne perde pas sa couleur éclatante.

## Reconstitution du lait de coco



## Informations:

- Temps de préparation : 5 min
- Temps de cuisson : 0 min
- Nombre de personnes : N/A

## Ustensiles :

- 1 bol
- 1 fouet
- 1 verre mesureur

## Ingrédients :

- Noix de coco en poudre
- Eau

## Instructions :

- Reconstituer un lait de coco en mélangeant 2 à 6 cuillères à café de poudre dans 100 ml d'eau, selon la consistance recherchée. La poudre peut aussi être incorporée telle quelle dans les plats en sauce.
- Incorporez 2 à 6 cuillères à café de poudre de Lait de Coco dans vos plats en sauce.
- Incorporez 1 à 2 cuillère(s) à café de poudre de Lait de Coco dans vos smoothies et shakes.
- Incorporez 1/2 cuillère à café de poudre de Lait de Coco dans votre latte.
- Ajoutez 1 cuillère à café de poudre de Lait de Coco dans votre yaourt.

## Soupe Crevettes au Galanga

## Informations:

- Temps de préparation : 20 min
- Temps de cuisson : 20 min
- Nombre de personnes : 4 personnes



## Ustensiles :

- 1 cuillère en bois
- 1 poêle
- 1 casserole
- 1 planche à découper
- 1 couteau

## Ingrédients :

- coriandre fraîche hachée
- 1 carotte en rondelles
- 2 piments oiseau coupés en lamelles
- 3 blancs de poulet ou 16 crevettes crues
- 40 cl de bouillon de poule
- 25 cl de lait de coco
- 3 citronnelles en tronçons
- 15 rondelles de galanga (ou de gingembre)
- 1 brocoli coupé en petites fleurs
- 100 g de champignon de paille (straw mushrooms), skitakés de Paris, coupés en lamelles
- 3 cuillères à soupe de nuoc mam
- 4 cuillères à soupe de jus de citron vert

## Instructions :

- Éplucher, couper, émincer tous les ingrédients .
- Porter le bouillon à ébullition. Baisser le feu, ajouter la citronnelle, le gingembre, le piment, puis laisser mijoter 3 min.
- Ajouter le brocoli, la carotte, le poulet dans la version au poulet (surtout pas les crevettes !!) et le lait de coco.
- Laisser frémir doucement 10 15 min, les légumes doivent rester croquants, mais pas trop (à vous de juger et de faire selon vos goûts).
- Ajouter les crevettes dans la version crevettes, ainsi que le nuoc mam et jus de citron, puis laisser frémir 3 à 4 min, jusqu'à ce que les crevettes soient roses.
- Retirer du feu, parsemer de coriandre.
- Servir avec un bol de riz parfumé.

## Curry Jaune aux Crevettes

## Informations:

- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 40 min
- Nombre de personnes : 4 personnes



## Ustensiles :

- 1 wok / poêle
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 cuillère en bois

## Ingrédients :

- huile de sésame ou huile thaï aux piments
- sel et poivre
- 1 bouquet de coriandre
- 2 cuillères à soupe de curry jaune
- 1 cuillère à café de curcuma
- 2 tomates fermes et 1 brocoli
- 2 oignons jaunes et 4 gousses d'ail
- 30 crevettes
- 3 feuilles de lime et 1 citronnelle
- 1 cuillère à soupe de poisson (nuôc mam ou autre)
- 1 petit piment rouge
- 1 l de lait de coco
- lime (jus de citron)

## Instructions :

- Blanchir le brocoli 10 min dans de l'eau bouillante salée.
- Détailler les tomates en dés après les avoir évidées.
- Faire revenir dans un wok les oignons et l'ail émincés avec un filet d'huile jusqu'à ce qu'ils soient blondis, puis ajouter les crevettes et laisser revenir environ 10 mn en remuant.
- Ajouter le curcuma, le curry, les feuilles de lime ciselées, la citronnelle finement hachée, la sauce de poisson, le piment épépiné et haché, éventuellement le jus de lime, couvrir avec le lait de coco et laisser mijoter 10 min à feu doux.
- Ajouter le brocoli en bouquets, laisser encore deux à trois min, ajouter la coriandre finement ciselée et les dés de tomate.
- Servir bien chaud avec du riz.

## Bœuf au Curry Panang



### Informations:

- Temps de préparation : 20 min
- Temps de cuisson : 20 min
- Nombre de personnes : 4 personnes

### Ustensiles :

- 1 wok / poêle
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 balance de cuisine
- 1 cuillère en bois

### Ingédients :

- 2 poivrons rouge (et/ou verts)
- 600 g de bœuf
- 600 ml de lait de coco
- 2 cuillères à soupe de pâte de curry rouge (curry panang)
- 400 g de riz blanc
- 200 g de pois mange tout facultatif
- branche de citronnelle facultative

### Instructions :

- Faites cuire le riz blanc à la vapeur.
- Ensuite, découpez le bœuf en petites lamelles.
- Dans une poêle ou un wok, faites revenir le bœuf avec un filet d'huile d'olive, sel et poivre, ou même piment pendant 5 à 10 min.
- Durant ce temps, mélangez le lait de coco et 2 cuillères à soupe de pâte de curry rouge jusqu'à obtenir une couleur unie.
- Vous pouvez augmenter ou diminuer la dose de curry rouge en fonction de votre goût : plus il y a de curry rouge, plus la sauce est forte!
- Lorsque le bœuf est cuit, versez la sauce dans la poêle, et faites revenir pendant 10 min.
- Vous pouvez ajouter des poivrons découpés en lamelles et des fines tranches de citronnelle pour agrémenter. Servir avec le riz et beaucoup de sauce.