

# Cours de Cuisine



Un moment de plaisir !

4 personnes

- ◆ Beignets de crevettes sauce tomates
- ◆ Suprême de volaille Korma

INGREDIENTS

PREPARATION

## Beignets de crevettes Sauce tomates

- 1) **Les crevettes**
  - ◆ 12 crevettes gambas
  - ◆ 1 pincée de Curcuma
  - ◆ 1 c.a.c de gingembre
- 2) **Pâte à beignet**
  - ◆ 150 g de farine
  - ◆ 8 c.a.s d'eau
  - ◆ 2 œufs
  - ◆ Sel P.M
  - ◆ Poivre P.M
- 3) **Coulis de tomates**
  - ◆ 4 tomates
  - ◆ 1 c.a.s d'huile d'olive
  - ◆ 1 gousse d'ail
  - ◆ Sel P.M
  - ◆ Poivre P.M
  - ◆ Sucre P.M

## Préparation des beignets de crevettes sauce tomates

- 1) **Les crevettes**
  - ◆ Décortiquer les crevettes et les assaisonner avec les épices
- 2) **Pâte à beignet**
  - ◆ Verser la farine dans un saladier en fontaine.
  - ◆ Mettre au milieu l'eau et les œufs
  - ◆ Fouetter le tout jusqu'à obtention d'une consistance lisse ;
  - ◆ Mettre les crevettes dans la pâte à beignet et les faire frire jusqu'à coloration
- 3) **Coulis de tomates**
  - ◆ Peler, puis vider les tomates
  - ◆ Dans une casserole, mettre l'huile d'olive
  - ◆ Ajouter les tomates
  - ◆ Faire mijotées le tout avec de l'ail
  - ◆ Assaisonner et mixer

## Suprême de volaille Korma

- ◆ 4 suprêmes de volaille
- ◆ 1 oignon
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 2 c.a.s de gingembre
- ◆ 1 yaourt nature
- ◆ 250 ml de lait de coco
- ◆ 1 c.a.c de curry
- ◆ ½ c.a.c de Curcuma
- ◆ ½ c.a.c de 4 épices
- ◆ 2 c.a.s d'huile d'olive
- ◆ Sel P.M
- ◆ Poivre P.M

## Préparation des suprêmes Korma

- ◆ Hacher l'oignon et l'ail puis les faire revenir dans de l'huile d'olive
- ◆ Ajouter les épices, puis remuer.
- ◆ Ensuite ajouter les suprêmes de volailles.
- ◆ Après coloration, mouiller avec le lait de coco et le yaourt.
- ◆ Laisser mijoter à feu doux pendant 45 min environ.

A vous de jouer maintenant !  
Soyez de vrais petits chefs ...

# Cours de Cuisine



Un moment de plaisir !

4 personnes

- ♦ Riz aux épices
- ♦ Aubergines farcies
- ♦ Dessert du Kerala

INGREDIENTS

PREPARATION

## Riz aux épices

- ♦ 200 g de riz Basmati
- ♦ 120 ml de lait de coco
- ♦ 1 oignon
- ♦ 1 ail
- ♦ 2 clous de girofle
- ♦ ½ c.a.c de cannelle
- ♦ 4 gousses de cardamome
- ♦ 1 c.a.c de cumin
- ♦ 3 c.a.c de gingembre
- ♦ 3 c.a.c de curcuma
- ♦ 2 c.a.s de pistache
- ♦ 2 c.a.s de noix de cajou
- ♦ 2 c.a.s d'amandes effilées

## Préparation riz aux épices

- ♦ Faire griller les pistaches, les amandes et les noix de cajou préalablement concassées
- ♦ Hacher les oignons et l'ail
- ♦ Faire revenir le tout dans de l'huile d'olive et ajouter les épices
- ♦ Verser le riz, et ajouter le lait de coco avec 35 ml d'eau dès que le riz est coloré, puis saler.
- ♦ Une fois le riz cuit, ajouter les pistaches, les noix de cajou et les amandes.

## Aubergines farcies

- ♦ 2 aubergines
- ♦ 1 feuille de laurier
- ♦ 1 oignon
- ♦ 1 ail
- ♦ ½ c.a.c de piment
- ♦ 1 c.a.c de sel
- ♦ 1 c.a.s de beurre
- ♦ 1 c.a.c de graine de coriandre

## Préparation des aubergines farcies

- ♦ Faire cuire au four pendant 25 min à 160 °C (th.5), avec 10 cl d'eau et la feuille de laurier, les aubergines préalablement coupées en 2 dans la longueur
- ♦ Pendant ce temps, faire revenir l'oignon et l'ail, puis ajouter les graines de coriandre, le piment et le sel
- ♦ Une fois que les aubergines sont cuites, prélever la chair et ajouter la dans la casserole
- ♦ Regarnir la purée dans les peaux d'aubergines

## Dessert du Kerala

- ♦ 200 ml de lait
- ♦ 400 g de noix de coco
- ♦ 200 g de sucre de semoule
- ♦ ¼ d'ananas

## Préparation des aubergines farcies

- ♦ Dans une casserole, verser les ingrédients.
- ♦ Faire chauffer doucement le tout jusqu'à ce que le mélange épaississe
- ♦ Laisser refroidir et former des boulettes
- ♦ Couper l'ananas en fine tranche et déposer les boules de coco dessus.

A vous de jouer maintenant !  
Soyez de vrais petits chefs ...