

Curry de soja thaïlandaise

Catégorie	
Saison	Toute l'année
Alimentation	Végétarienne
Allergènes	-
WK / Portion	-
Source	-
Date	01.03.2021
Quantités	10 portions
Remarques	-

Ingrédients

		Huile de sésame
250	g	Émincé de soja (boulette)
400	g	Céleri en cubes
480	g	Carottes en cubes
320	g	Haricots verts
320	g	Champignons en quartiers
240	g	Courgettes en cubes
240	g	Oignons hachés
10	g	Ail haché
70	g	Pâte de curry rouge thaï
1200	g	Lait de coco
500	g	Eau
Assaisonnement		Sel, poivre
Liaison		Maïzena express

Préparation

- Sauter les légumes dans l'huile de sésame
- Ajouter la pâte de curry, revenir
- Mouiller avec l'eau et le lait de coco, porter à ébullition
- Ajouter l'émincé de soja
- Mijoter 1 heure à couvert
- Assaisonner et lier si nécessaire

Commentaires	Accompagner avec le mets de votre choix.
--------------	--



Kebab de soja

Catégorie	
Saison	Toute l'année
Alimentation	Végétarienne
Allergènes	-
WK / Portion	-
Source	-
Date	01.03.2021
Quantités	10 portions
Remarques	Pour la sauce et les garnitures, se reporter à la recette R0917 des Recettes de cuisine

Ingrédients

200	g	Émincé de soja (boulette)
900	g	Fond ou bouillon de légumes
75	g	Oignons hachés
5	g	Ail haché
4	g	Gingembre râpé
30	g	Miel
5	g	Coriandre fraîche
75	g	Concentré de tomate
20	g	Sambal Oelek
10	g	Sel
2	g	Cardamome en poudre

Préparation

- Porter le fond à ébullition, y ajouter tous les aromates et assaisonnements
- Verser sur le soja et laisser mariner 1 heure
- Pocher 40 minutes à 90°C

Commentaires	Se reporter à la recette R0917 des Recettes de cuisine pour la présentation
--------------	---

