



ÉCOLE PUBLIQUE DE KAALA-GOMEN -
CMI - 2020

QUAND LA SAUMONÉE CRAQUE POUR
LE CHOUZOTTO KANAK



QUAND LA SAUMONÉE CRAQUE POUR LE CHOUZOTTO KANAK

INGRÉDIENTS

- 500 g de filet de saumonée
- 2 œufs
- 150 g de cornflakes (2 bols)
- 200 g de riz long
- 250 g de pourpier de bord de mer
- 1 verre de lait de coco frais
- 1 oignon
- ½ litre d'huile de tournesol
- 1 cuillère d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 épi de maïs
- 8 feuilles de chou kanak
- 1 carotte
- 1 tomate
- 1 berlingot de crème de soja (20 cl)
- du sel et du poivre

Préparation : 35 min

4 parts

Cuisson : 45 min

Le poisson

1. Prendre un filet d'au moins 500 grammes de saumonée
2. Couper le filet en 8 petites bandes de 2cm de large sur 5cm de long
3. Enfiler chaque bande sur des petits piques à brochettes
4. Casser les œufs dans un récipient ; les saler et les poivrer puis mélanger avec une fourchette
5. Prendre les cornflakes, les étaler sur une planche,,les recouvrir d'un torchon propre puis les écraser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou avec le dessous d'une casserole.
6. Tremper les brochettes de poissons dans les œufs battus puis dans les cornflakes écrasés.
7. Une fois toutes les brochettes prêtes, les faire frire dans l'huile pendant 3 minutes à feu fort. Les réserver dans un récipient avec du papier absorbant pour enlever l'excédent d'huile.

Le rizotto

1. Faire fondre un cube de bouillon de volaille dans un demi-litre d'eau
2. Faire revenir un oignon émincé dans une casserole avec un peu d'huile
3. Ajouter les feuilles de pourpier du bord de mer
4. Mettre le riz puis tourner le tout ; saler et poivrer
5. Incorporer petit à petit le bouillon et le lait de coco à feux doux tout au long des 20 minutes de cuisson.

Feuilles de chou kanak farcies au rizotto

1. Prendre les feuilles de chou kanak, les nettoyer
2. Passer les feuilles de chou kanak dans de l'eau salée en ébullition pendant 5 minutes
3. Les égoutter sur un torchon propre pour les sécher
4. Utiliser 2 cuillères à soupes pour former les portions de rizotto qui vont être disposées sur la feuille de chou kanak
5. Rouler les feuilles de chou kanak avec le rizotto à l'intérieur de la même manière que les nems.

La sauce cocktail revisitée

1. - Éplucher 1 demi oignon
2. - Éplucher une carotte
3. - Prendre 2 épis de maïs sucrés, les égrainer
4. - Prendre 1 tomate fraîche
5. - Couper le tout en brunoise
6. - Faire revenir l'ensemble dans une casserole avec une cuillère d'huile d'olive
7. - Laisser cuire 6 minutes
8. - Ajouter la crème de soja
9. - Mixer le tout afin d'obtenir une crème onctueuse et passer l'appareil (l'ensemble des ingrédients de la sauce cocktail) au chinois