

RECETTE VÉGÉTARIENNE LE LOCO JAKO



ECOLE PUBLIQUE DE KAALA GOMEN - CM1 - 2023

RECETTE

INGREDIENTS

- 200g de riz long
- 20cl de crème de coco
- 600gr de jacques vert
- 2 oeufs
- sel et poivre
- beurre
- 1 petite botte de ciboulette
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 CAS de miel
- 1 CAC de maïzena
- 25 cl d'eau

PRÉPARATION :

PRÉPARATION DU VÉGÉBURGER

1. Couper le jacque vert en 4 et le faire bouillir dans de l'eau avec un peu de sel pendant 30 min. Laisser refroidir et retirer la peau.
2. Enlever les graines et effiloche le jacque
3. Faire revenir le jacque effiloché avec une petite noix de beurre, saler et poivrer et laisser refroidir.
4. Incorporer les œufs crus. Mélanger le tout.
5. Avec le mélange, former 4 sphères de même épaisseur et les faire cuire à la poêle.
6. Les réserver pendant 5 minutes.
7. Faire cuire 200 gr de riz long et ajouter les 20 cl de crème de coco pendant 15 minutes puis réserver



RECETTE



PRÉPARATION :

PRÉPARATION DE LA SAUCE LOCO JAKO

1. Verser 25 cl d'eau chaude dans une casserole et y ajouter le cube de bouillon de légumes avec 2 cuillères à soupe de miel.
2. Épaissir en ajoutant une cuillère à café de maïzena.

POUR LE DRESSAGE

1. Disposer dans chaque assiette un petit dôme de riz à la crème de coco.
2. Le surmonter du steak végétarien de jacque.
3. Le napper de sauce.
4. Finir en ciselant finement de la ciboulette au-dessus.



ÉCOLE PUBLIQUE DE KAALA-GOMEN- CM1 - 2023

