

B i e n v e n u e à



NARY KITCHEN

Restaurant & Cours de Cuisine

← ————— →
**DÉLICIEUSE KHMER ALIMENTS
RECETTES**
← ————— →

CONTACTEZ-NOUS

Adresse: #650, st 111, Group 32, Prekmohatep, Svaypor, Battambang, Cambodia.

Tél: 012-763-950 / 012-763-950 (Whatapp).

E-mail: navuthk@yahoo.com

Site web: narykitchenbattambang.com

Tripadvisor: Nary's Kitchen Cooking School

INGRÉDIENTS : pour une ou deux personnes

100g de filet de poisson d'eau douce (poisson serpent)
 15 à 20g de feuilles de citronnelles (une tige de feuille de citronnelle fraîche)
 1 feuille de kaffir, de combava ou de bergamote
 1 cm3 de galanga frais (similaire au gingembre mais plus aromatique)
 1 cm3 de curcuma frais (vous pouvez utiliser 1/4 de curcuma moulu ou en poudre)
 1-2 cm3 de gingembre chinois
 1 ou 2 cuillères à café de paprika rouge sèche (ou 2 cuillères à café de paprika en poudre)
 1-2 cm3 de gingembre chinois
 1 ou 2 cuillères à café de paprika rouge sèche (ou 2 cuillères à café de paprika en poudre)
 150ml de lait de coco (ou 6-8 cuillères à soupe)
 1/2 cuillères à café de bouillon de poule Knorr ou Maggi en poudre
 2-3 gousses d'ail
 1/2 cuillères à café de sucre blanc/brun
 une pincée de sel
 1/2 cuillères à café de pâte de poisson fermentée ou prahoc (possibilité d'utiliser une pâte de crevette à la place du prahoc)
 1 feuille de Noni, en remplacement vous pouvez utiliser une feuille d'épinard ou une feuille de chou frisé
 2 feuilles de bannier pour fabriquer le bol ou en remplacement, vous pouvez utiliser un bol en céramique
 une pincée de fécule de maïs ou farine (Maizena)

Préparation:

Étape 1: la Pâte de amok citronnelle

1/ Rincez et faire tremper le paprika rouge sèche pendant 1 minute pour le faire ramollir.
 2/ Emincez la tige de citronnelle, puis la mettre de côté.
 3/ Coupez en petit morceau, la feuille de Kaffir, Galanga, Curcuma, Gingembre chinois et l'ail puis mettre de côté.
 4/ Prenez le mortier et mettez à l'intérieur les feuilles émincées de citronnelle, kaffir, galanga, curcuma, gingembre chinois, l'ail, le paprika rouge que l'on a trempé et pâte de crevette et pilonnez pendant 10 minutes ou plus jusqu'à ce que la pâte devienne très lisse ainsi vous obtiendrez votre sauce à la citronnelle ou plus jusqu'à ce que la pâte devienne très lisse ainsi vous obtiendrez votre sauce à la citronnelle. Mettez votre sauce de côté.
 5/ Tranchez finement le filet de poisson puis mettez-le dans un bol et ajoutez le bouillon de poule en poudre, le sel, le sucre, une cuillère à soupe de citronnelle, 3 ou 4 cuillères à soupe de lait de coco, puis mélangez avec une cuillère jusqu'à ce que la saveur infuse (c'est le poisson mariné) puis mettre de côté.
 6/ Pliez et repliez les feuilles de bananiers de façon à créer un bol dans lequel nous placerons le amok pour la cuisson. Nous mettrons des cure-dents aux quatre coins du bol pour le fermer hermétiquement.
 7/ Enlevez et repliez les feuilles de Noni puis coupez en petits morceaux et placez-les au fond du bol en feuilles de banane. Transférez tout le poisson mariné dans le bol et faites cuire à la vapeur pendant 15-20 minutes. Puis garnir avec quelques feuilles de kaffir frais coupées en lamelle sur le dessus.

Vous venez de cuisiner le Amok de poisson.

Étape 2: la crème à la noix de coco

Versez 50ml de lait de coco ou 4-5 cuillères à soupe dans une casserole et ajoutez une pincée de fécule de maïs. Puis, laissez mijoter en remuant à feu doux pendant 1 minute environ ou jusqu'à ce que le mélange devienne plus épais. C'est prêt!

Servir avec du riz cuit à la vapeur. Vous pouvez proposer ce plat pour le déjeuner ou pour le dîner.



LES NEMS OU LES ROULEAUX DE PRINTEMPS FRITS

INGRÉDIENTS : pour une ou deux personnes

100g de tarot ou pomme de terre ou patate douce.
50g de pore
20g de carotte
2 ou 3 tiges d'oignons
1/2 cuillère a cafe de bouillon de poule en poudre (Knorr ou Maggi)
1 cuillère a cafe de sucre
1/2 cuillère a cafe de poivre noir moulu
une pincee de sel
1 litre (100ml) d'huile vegetal ou d'huile de cuisson
5 a 10 feuilles de riz ou de ble

Preparation:

1/ Pelez le taro et la carotte, les raper en tres petit morceaux puis les mettre de cote.
2/ Coupez l'oignon en tranche fine, puis le mettre de cote.
3/ Coupez le pore finement et l'emincer tres fin comme une pate hachee et le mettre de cote.
4/ Me;angez le taro rape, le porc hache, l'oignon coupe, le bouillon de poule, sel, sucre, poivre noir puis presser et petrir avec les doigts pendant 1 ou 2 minutes jusqu'a ce que le melange devienne fin.
5/ Prenze une cuillere a soupe de farce et posez la vers le bas de la feuille de riz mais au centre. Etirez la farce sur environ 6cm et commencez a rouler. Lorsque le rouleau arrive a mi-chemin, repliez las deux costes gauche et droite sur le rouleau, puis continuer a rouler jusqu'au bout de la feuille.
6/ Continuez a rouler les feuilles de riz une par une jusqu'a ce qu'il n'y est plus de farce.
7/ Faties chauffer une poele avec 1 litre d'huile vegetale et poser les nems a l'interieur pour les faire frire. Controlez la friture et tournez les nems de temps a temps afin qu'ils soient dores de chaque cote. La cuisson dure 5 minutes en moyenne. Ensuite, vous les enlevez de la poele et vous le posez dans une passoire pour egossoire pour egoouter l'huile.

Vous venez de cuisiner des nems ou des rouleaux de printemps frit. A la place du porc, vous pouvez utiliser du bouf, du poulet, des crevettes ou des legumes.

Vous pouvez proposer ce plat pour une collation ou une entree.

INGRÉDIENTS : pour une ou deux personnes

100g de boeuf
4 ou 5 cuillere a cafe d'huile vegetale ou d'huile de cuisson
1/2 cuillere a cafe de bouillon de poule en poudre (Knorr ou Maggi)
1/2 cuillere a cafe de sucre
une pincee de sel
1-2 gousse d'ail
1 ou 2 cuillere a cafe de sauce soja
1 ou 2 cuillere a cafe de sauce d'huitres
1 ou 2 cuillere a cafe de sauce chili legere
1 ou 2 cuillere a cafe de sauce tomate ou ketchup
1/2 cuillere a cafe de poivre noir moulu
1 œuf de poule ou de canard
1 ou 2 feuilles de laitues
1 tomate besoin de quelques tranches
1 oignon besoin de quelques tranches
1 citron vert pour faire la sauce aux poivres acidule citron
quelques feuilles de coriandre si vous le souhaitez

Etape 1: Preparer le boeuf lok lak

1/ Coupez finement le boeuf en carre (1 1/2 cm3) et mettez le ensuite dans un banneton ou un bol en ajoutant 2 cuillere a cafe d'huile vegetale, le bouillon de poule, le sucre, la sauce soja, le sel, la sauce huitres, la sauce chili, la sauce tomate et une pincee de poivre.
Melangez et battez avec une cuillere a soupe jusqu'a faire penetrer les ingredients dans la viande afin que le boeuf soit mariné. Puis mettre de cote.
2/Tranchez finement l'oignon et la tomate. Nous avons besoin seulement de quelques tranches pour chacun.
Puis preparer la presentation du plat dans une assiette avec les feuilles de laitues, les tranches d'oignons et de tomate.
Puis mettre de cote.
3/ Pelez, puis émincez l'ail en petits morceaux et mettez le de cote.
4/ Versez 3-4 cuilleres a cafe d'huile vegetale dans une poele et la poser sur le feu vif. Lorsque la poele est bien chaude ajoutez 1 cuilleres a cafe d'ail haches et le faire sauter 10 a 15 secondes ou jusqu'a ce qu'il devienne dore, puis versez le boeuf mariné dans la poele et la faire sauter vigoureusement pendant 1 ou 2 minutes. Puis versez le boeuf dans l'assiette de presentation avec la laitue, les tranches d'oignons et de tomates. Et laissez la de cote.
5/ Faites frire un œuf (cuisson moyenne) et mettez le sur les morceaux de viande frit. Si vous aimez la coriandre, vous pouvez ajouter sur le dessus quelques feuilles.

Vous venez de cuisiner le boeuf Lok Lak.

Etape 2: Preparer le sauce acidulee aux poivres

Coupez un citron lime en quatre et enlevez les pepins. Presse le citron dans un petit bol et ajoutez une pincee de sel 1/2 cuilleres a cafe de sucre 1/2 cuilleres a cafe de bouillon de poule en poudre et 1/2 cuilleres a cafe de poivre noir en poudre et melangez avec une petite cuilleres.
Deglacez dans la meme poele qui a servi a faire frire le boeuf mariné et versez dans un petit bol. C'est pret!

Servir avec du riz cuit a la vapeur et la sauce acidulee aux poivres.
Vous pouvez proposer ce plat pour le dejeuner ou pour le diner.

INGRÉDIENTS : pour une ou deux personnes

100g de poulet desosse
20g de citronnelles émincées (une tige de citronnelle fraîche)
1/2 cuillères à café de prahoc (pâte de poisson fermentée) ou utiliser de la pâte de crevette en remplacement
1cm³ de racine de curcuma frais (ou vous pouvez utiliser du curcuma en poudre)
1cm³ de racine galanga frais (racine similaire au gingembre mais c'est plus aromatique)
1 ou 2 feuille de kaffir, de combava ou de bergamotes
1cm³ de gingembre chinois frais
20 à 30g d'aubergines coupées en gros morceaux
20 à 30g de haricot vert fais
3-4 paprika rouges séchées ou en poudre
2 ou 3 gousses d'ail
200ml de lait de coco épais (lait de coco pur)
500ml de lait de coco demi-écrémé (lait de coco mélangé avec de l'eau)
1/2 cuillères à café de sucre blanc/sucre de palme
une pincée de sel
1/2 cuillères à café de bouillon de poule en poudre (Knorr ou Maggi)
20 à 30g d'oignon coupé en gros morceaux
1/2 cuillères à café de poudre de curry rouge ou jaune
1 cuillères à café de sauce poisson
Plusieurs feuilles vertes ou herbes fraîches (basilic thaï)

Etape 1: Préparer la Pâte de curry verte

1/ Emincez finement la citronnelle, puis la mettre de côté.
2/ Coupez en petits morceaux, la feuille de kaffir, le galanga, le curcuma, le gingembre chinois et l'ail. Puis mettez les de côté.
3/ Prenez le mortier et mettez dedans la citronnelle émincée, les morceaux de feuilles de kaffir, de galanga, de curcuma, de gingembre chinois, l'ail, la pâte de crevette ou prahoc. Puis martelez avec un pilon pendant 10 minutes ou plus jusqu'à ce que le tout devienne une pâte fluide. Puis mettez de côté.
4/ Hachez finement le poulet, puis mettez le de côté.
5/ Pelez et hachez en gros morceaux les aubergines. Puis coupez en deux les champignons. Coupez les haricots verts long pour obtenir une longueur de 3 cm environ. Puis faites tremper le tout dans une grande casserole d'eau propre pour qu'ils perdent leur forme.
6/ Faites chauffer une casserole avec 200ml de lait de coco épais et laissez mijoter jusqu'à ébullition.
Ajoutez la pâte de curry verte et laissez cuire pendant 1 minute pour dissoudre l'arôme.
Ajoutez le poulet haché et faire cuire pendant 1 minute.
Ajoutez le bouillon de poule, le sucre, la sauce de poisson, puis laissez mijoter pendant 1 minute.
Ajoutez 500ml de lait de coco demi-écrémé puis laissez mijoter pendant 1 minute
Ajoutez les aubergines, les haricots verts, les champignons et les petites aubergines sauvages vertes et laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres.

Transférez le tout dans un bol et garnir avec plusieurs feuilles de basilic thaï.

Vous venez de cuisiner le poulet au curry vert

Servir avec de riz cuit à la vapeur.
Vous pouvez proposer ce plat pour le déjeuner ou pour le dîner.

Vous pouvez faire le curry vert avec du poisson, porc ou crevettes si vous le souhaitez, la préparation est la même.



INGRÉDIENTS : pour une ou deux personnes

100g de porc
100g de vermicelles fraiches (nouille de riz)
1 concombre (40-50g)
30 a 40 feuilles vertes d'herbes melangees (basilic thai, menthe...)
10 feuilles de laitues
40 a 50g de germes de soja
10 a 16 feuilles de galette de riz
1/2 cuillere a cafe de sauce poisson
1/2 cuillere a cafe de bouillon de poule en poudre (Knorr ou Maggi)
1/2 cuillere a cafe de sucre
1 ou 2 gousses d'ails
20 a 30g d'arachide peles et grilles
1 ou 2 citrons lime pour faire la sauce acidule
1 ou 2 piments
1 ou 2 tiges d'oignons de printemps
40 a 50g de carottes
3 a 4 cuillere a cafe d'huile vegetale ou de cuisson

Preparation:

Etape 1: realiser les rouleaux de printemps

1/ Blanchir (les faire bouillir a l'eau) les germes de soja et les mettre de cote
2/ Couper le concombre mais ne pas le peler, puis le mettre de cote
3/ Hacher le porc finement et le mettre de cote
4/ Couper l'oignon en tranche fine et le mettre de cote
5/ Hacher finement l'ail et mettre de cote
6/ Raper les carottes de facon fine et les mettre de cote
7/ Faire chauffer une poele avec 3 ou 4 cuillere d'huile vegetale. Lorsque l'huile est bien chaude, ajoutez 1 cuillere a cafe d'ail hache et le faire sauter pendant quelques secondes. Puis ajouter la viande de porc, les carottes, l'oignon, le bouillon de poule, la sauce de poisson, melangez le sucre et le faire revenir jusqu'a ce que le porc soit bien cuit. Ensuite transferez le tout dans un bol.
8/ Perner une galette de riz, trempez la dans un recipient d'eau douce pendant 1 ou 2 secondes pour que la galette de riz soit plus souple a manipuler. Etalez la sur une planche a decouper.
Mettre une feuille de laitue au centre de la galette de riz avec un morceau de concombre, quelques germes de soja, un peu d'herbes vertes, quelques vermicelles et une cuillere a soupe de porc frit. Puis plier la galette de riz et l'enrouler.
9/ Refaire la meme chose avec une autre galette de riz jusqu'a ce que vous n'ayez plus de porc frit.

Etape 2: preparer la sauce au citron vert

Mettre 1/2 cuillere a cafe de sel dans un mortier et ajoutez 1/2 cuillere a cafe de sucre, 1 cuillere a cafe d'ail hache, 1 ou 2 piment, 1/2 cuillere a cafe de bouillon de poule. Puis broyer avec le pilon jusqu'a obtenir une pate.
Ajouter 2 ou 3 cuillere a cafe d'eau chaude et presser le citron lime. Ensuite melangez. Transferez le tout dans un petit bol et ajoutez 2 cuillere a cafe d'arachide.

Vous venez de cuisiner 1 rouleaux de printemps. A la place du porc, vous pouvez utiliser du boeuf, du poulet, des crevettes ou des legumes

Vous pouvez proposer ce plat pour une collation ou une entree.



INGRÉDIENTS : pour une ou deux personnes

150g de mangue verte rapees
30 a 40g de crevettes sechees
30 a 40 feuilles vertes d'herbes melangees (basilic thai, menthe.....)
30 a 40g d'arachides elees et grillees
1 tige d'oignon de printemps
1 ou 2 feuilles de laitues
1 ou 2 gousses d'ails pelees
1 ou 2 piments
1/2 cuillere a cafe de sucre
1/2 cuillere a cafe de bouillon de poule (Knorr ou Maggi)
1 a 2 cuillere a cafe de sauce poisson.

Preparation:

1/ Peler et raper la mangue verte en morceau de taille longue et les mettre de cote.
2/ Rincer les crevettes sechees puis les piler finement dans un mortier avec un pilon, puis le mettre de cote
3/ Couper l'oignon en tranche fine et le mettre de cote.
4/ Mettre l'ail, le piment, la sauce poisson, le bouillon de poule et le sucre dans un mortier et piler jusqu'a ce que vous ayez une sauce liquide mais consistante.
5/ Enlever les tiges de toutes les herbes et les mettre de cote.
6/ Faire une belle preentation dans une grande assiette avec une feuille de laitue et un peu de concomber emince, la carotte et la tomate puis laisser de cote.
7/ Transférer la mangue rapee dans un grand bol et ajouter les vrevettes piler, l'oignon, les herbes vertes, l'arachide, et versez la sauce liquide. Puis melanger avec vos doigts.
Transférer le tout dans la grande assiette. Granir avce quelques tranches de piment rouge doux.

Vous venez de cuisiner la salade de mangue verte.

Vous pouvez proposer ce plat pour une collation ou une entree.

INGRÉDIENTS : pour une ou deux personnes

100g de filet de poisson d'eau douce (poisson serpent)
20 g d'ananas
20g melon d'hiver chinois
20g de tomates
10-15g ou 1 cuillère a soupe de tamarin mur sans pepin pour faire le jus aigre
10 a 15 feuilles de basilic thai
1 ou 2 feuilles de coriandre
1 tige de feuille de riz
1 tige de feuille de printemps
1 o 2 piments
20g de racine de lotus
2 ou 3 gros morceaux de racine de galanga
1 ou 2 feuilles de kaffir
1 ou 2 gousses d'ail
1/2 cuillère a cafe de bouillon de poule en poudre (Knorr ou Maggi)
1/2 cuillère a cafe de sucre
1 ou 2 cuillère de sauce de poisson \1 oeuf de poulet ou de canard
2 a 3 cuilleres a cafe d'huile vegetale ou de cuisson
500 a 700ml d'eau douce pour faire du bouillon

Preparation:

- 1/ Peler et hacher l'ananas et le mettre de cote
- 2/ Peler et hacher le melon d'hiver chinois de la meme taille que l'ananas, puis le mettre de cote
- 3/ Gratter la peau de la racine de lotus et coupez la en longueur de 3cm puis coupe en deux morceaux et la mettre de cote.
- 4/ Hacher finement la tomate et le mettre de cote.
- 5/ Melanger la coriandre avec lxe basilic thai, l'oignon, le piment et l'herbe de riz puis emincer finemet et mettre de cote
- 6/ Hacher finement l'ail et le mettre de cote.
- 7/ Hacher finement le poisson en cube et le mettre de cote.
- 8/ Frotter et remuer la pate de tamarin dans un petit bol avec de l'eau bouillie pour faire le jus aigre et le mettre de cote
- 9/ Faire bouillir dans une marimite 500 a 700ml d'eau douce.

Des que l'eau est en ebullition, ajoutez le poisson hache, les traches de galanga, les feuilles de kaffir, le bouillon de poule, la sauce poisson, le saucré, puis laisser mijoter pendant 1minutes.

Ajouter l'ananas hache, le melon d'hiver chinois, la racine de lotus, puis laisser mijoter pendant 1minutes.

Ajouter les tomates chachees, 2 cuilleres a soupe de jus de tamarin et laisser mijoter pendant 1minute.

Casser un oeuf et le mettre dans la soupe et melanger pour casser l'oeuf. Laisser mijoter. Puis eteignez la gaziniere.

Transferer le tout dans un grand bol de soupe.

10/ Chauffer une poele avec 3 cuilleres a cafe d'huile. Lorsue'elle est bien chaude, ajoutez 1 cuillère a cafe d'ail chace et melangez, jusqu'a ce que l'ail soit dore. Ensuite, versez dans la soupe et melangez avec le piment.

Vous venez de cuisiner la soupe cambodienne acidulee.

Servir avec du riz cuit a la vapeur
Vous pouvez proposer ce plat pour le dejeuner ou le diner.

INGRÉDIENTS : pour une ou deux personnes

100g de poulet desosses
20g de poivrons vert
20g de tomate
20g d'oignon
2 a 3 tiges de morning glory (on n'a pas besoin des feuilles)
20g de champignon de riz (champignon noir et blanc)
20g d'ananas
20g de chou frise
20g de chou fleur
20g de chou
1 a 2 gousses d'ail
2 cuillères de sauce d'huitres
2 a 4 cuillères à café d'huile végétale ou d'huile de cuisson
1/2 cuillères à café de bouillon de poule en poudre (Knorr ou Maggi)
2 cuillères à café de sauce soja
1/2 cuillères à café de poivre noir moulu
1/2 cuillères de sucre
1 cuillères à soupe de sauce tomate
1 a 2 cuillères de sauce chili
1 a 2 cuillères de sauce de poisson
1 oignon de printemps

Preparation:

1/ Hacher finement le poulet et les mettre de côté.
2/ Hacher finement tous les légumes et les mélanger
3/ Faire bouillir 1 litre d'eau douce dans une casserole. Lorsqu'elle est en ébullition mettez tous les légumes coupés pour les faire blanchir pendant 1 minute environ. Ensuite enlever l'eau et mettez de côté.
4/ Faire chauffer une grande poêle (wok) avec de l'huile végétale. Lorsque l'huile est bien chaude ajouter 1 a 2 cuillères à café d'ail haché et faire sauter jusqu'à obtenir une coloration dorée (15 secondes).

Ajouter le poulet haché et faire sauter environ 1 minute, ajouter ensuite la sauce soja, le bouillon de poule, le sucre, la sauce aux huitres, la sauce chili, la sauce tomate et faire sauter quelques secondes.

Ajouter tous les légumes blanchis et faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient tous tendres.

Transférer dans un grand plat puis saupoudrer d'oignons pour la décoration.

Vous venez de cuisiner les légumes frits au poulet.

A la place du poulet, vous pouvez utiliser du bœuf, du porc, des crevettes ou d'autres légumes que ceux utilisés précédemment.

Servir avec du riz cuit à la vapeur
Vous pouvez proposer ce plat pour le déjeuner ou le dîner.

INGRÉDIENTS :

2 ou 3 bananes douces
1 cuillère à soupe de tapioca seches
300ml d'eau
1/4 de cuillère à café de sel
4 cuillères à soupe de lait de coco

Préparation:

1/ Pelez les bananes
2/ Coupez les en trois ou quatre morceaux puis faire tremper dans de l'eau pendant un certain temps
3/ Faites tremper le tapioca seche dans de l'eau pendant un certain temps pour le rafraichir
4/ Egouttez la banane et tapioca, puis les mettre dans un recipient avec 300ml d'eau
5/ Faire bouillir pendant 2 ou 3 minutes et ensuite ajoutez le sel, le sucre et le lait de coco et melangez.
