

Une recette

Amok à la cambodgienne

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g de poisson en filet
- 1 tige de citronnelle, 1 échalote, 1 petit piment
- quelques feuilles de citronnier ou bergamote (4 ou 5)
- quelques feuilles d'épinard
- chou chinois ou batavia sans les côtes
- basilic thaï
- nuoc-mâm
- poivre
- 1 boîte 400 ml de lait de coco
- feuille de bananier ou feuille d'alu pour la cuisson vapeur en papillote

- 1) Couper le poisson en dés, saler avec 2 cuillères à soupe de nuoc-mâm (praoc-mâm au Cambodge), poivrer, réserver.
- 2) Couper citronnelle, échalote et feuilles de citronnier le plus finement possible (en Asie on pile au mortier), mélanger avec le lait de coco en utilisant la partie crémeuse.
- 3) Préparer la papillote dans la feuille de bananier ou dans l'alu : feuilles d'épinard, chou, batavia au fond, puis cacahuètes hachées, puis poisson. Verser le lait de coco avec les aromates, parsemer de filets de piment et de basilic. Refermer bien hermétiquement.
- 4) Cuire 30 mn à la vapeur, servir avec du riz (thaï de préférence).

Les ingrédients de cette recette peuvent varier car il n'y a pas réellement de règles culinaires en Asie : on fait avec ce que l'on trouve au marché...



Les fiches-repères VIEILLESSES PLURIELLES
Pour faciliter l'intervention au domicile des personnes âgées
en respectant leur diversité