

Bon appétit!



ROULEAU DE CERF QUI « RIZ » DEVANT SON MILLE-
FEUILLE AUX LÉGUMES OUBLIÉS TREMPÉ
DANS SA CRÈME DE COCO CARI BIEN DE CHEZ NOUS

ÉCOLE PUBLIQUE DE KAALA-GOMEN -
CLASSE CM1 - 2022



Préparation : 30 min

4 personnes

Cuisson : 30 min

ROULEAU DE CERF QUI « RIZ » DEVANT SON MILLE- FEUILLE AUX LÉGUMES OUBLIÉS TREMPÉ DANS SA CRÈME DE COCO CARI BIEN DE CHEZ NOUS

Ingredients

- 4 tranches fines de cerf de 100gr chacune
- 100gr de riz rond pour la farce des rouleaux
- 100 gr de riz long pour les galettes du mille-feuille
- 30 gr de farine ordinaire pour la préparation des galettes
- 200 gr de cœur de citrouille
- 200 gr de fleur de bananier
- 100 gr de cœur de marguerite sauvage
- 200 gr de brèdes sauvages
- 1 tomate
- 1 oignon blanc
- 1 œuf
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 20 cl de crème de coco
- 1 racine de curcuma sauvage (cari kanak)
- du sel, du poivre
- 2 gousses d'ail

Rouleaux de cerf

- 1 - Poêler les tranches de cerf « aller-retour » pour une précuisson et les réserver dans un plat sur du papier absorbant
- 2 - Couper et faire revenir un demi-oignon dans la poêle
- 3 - Chavirer les 100 gr de riz rond cuit, remuer et mouiller à niveau avec le bouillon de bœuf
- 4 - Ajouter les cœurs de citrouille finement coupés et laisser cuir
- 5 - Étaler le riz aux cœurs de citrouille sur les tranches de cerf en laissant une marge de 1cm sur tout le tour ; les rouler et les maintenir avec un cure-dent
- 6 - Verser une cuillère d'huile d'olive dans la poêle et finir la cuisson des rouleaux de cerf pendant 3 minutes

Préparation :

Cuisson :

ROULEAU DE CERF QUI « RIZ » DEVANT SON MILLE- FEUILLE AUX LÉGUMES OUBLIÉS TREMPÉ DANS SA CRÈME DE COCO CARI BIEN DE CHEZ NOUS

Le mille-feuille aux légumes oubliés

- 7 – Faire cuire 100 gr de riz long dans une marmite à riz
- 8 – Une fois la cuisson terminée, y incorporer les 100 gr de farine et l'œuf
- 9 – Mélanger le tout
- 10 – Avec le mélange, façonner 8 sphères
- 11- Faire cuire les sphères de chaque côté dans un peu d'huile
- 12 – Laisser égoutter sur du papier absorbant
- 13 – Faire revenir l'autre moitié d'oignons et l'ail dans la poêle finement coupée
- 14- Incorporer les brèdes, le cœur de bananier et les cœurs de marguerite finement émincés ainsi que la tomate coupée en cube
- 15- Saler et poivrer
- 16- Laisser cuire 1 minutes à l'étouffée et réserver dans un plat

Sauce coco et cari kanak

- 17- Verser 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une casserole.
- 18 – Ajouter le cari sauvage râpé
- 19 – Saler et poivrer
- 20 – Incorporer la crème de coco
- 21- Laisser chauffer pendant 3 minutes