

Bon appétit!



**PETITS PANDAS
SUR LIT DE LÉGUMES THAÏ**

INSTITUT SPÉCIALISÉ AUTISME ISA
MONT-DORE - CLASSE N°2 - 2022

FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT

PETITS PANDAS SUR LIT DE LÉGUMES THAÏ

Préparation : 1h

8 personnes

Cuisson : 20 min (riz) 20 min
(légumes)

Ingrédients

- 1 kg de riz rond
- Du vinaigre de riz (2,5 cl de vinaigre pour 200g de riz – 25 cl pour 2kg)
- 1 paquets de feuilles de Nori (algues japonaises)
- Huile d'arachide
- Miel (5 cuillères à soupe)
- Arachides écrasées (cacahuètes)
- Sauce soja (10 cuillères à soupe)
- 3 courgettes
- 1 papaye verte
- Du chou kanak ou chou de chine
- 10 carottes
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons verts
- 2 poivrons jaunes
- 10 gousses d'ail
- 1 oignon
- 500g de haricots verts
- Du gingembre
- Du citron

Le riz (30 minutes)

ÉTAPE 1 : cuire le riz 20 minutes. Le placer dans un saladier et ajouter le vinaigre de riz. Mélanger. Une fois assez refroidi mais encore tiède, façonner les boulettes de riz en « corps de petits pandas ».

ÉTAPE 2 : découper une feuille de nori : une languette puis de toutes petites formes afin de constituer les yeux, le nez, la bouche, les oreilles et la queue du panda.

ÉTAPE 3 : décorer les boulettes de riz des composants en feuilles de nori afin de constituer les pandas.

Les légumes (30 minutes)

ÉTAPE 1 : émincer très finement les légumes.

ÉTAPE 2 : faire revenir les oignons, poivrons et les carottes coupées en lamelles dans l'huile chaude pendant 5 min. Incorporer les courgettes, les haricots (surgelés ou précuits dans l'eau), le chou kanak, la papaye verte.

ÉTAPE 3 : laisser cuire à feu vif et en remuant constamment 10 min.

ÉTAPE 4 : préparer la sauce en mixant la sauce soja, la miel, l'ail, le vinaigre de riz, le citron et le gingembre.

ÉTAPE 5 : verser la sauce et les cacahuètes au dernier moment, juste avant de servir.