

Cailles à la noix de coco verte

MANILA VANTHANOUVONG

Préparation et cuisson :

La veille:

Coupez 1/3 de galanga ainsi que le gingembre en fines lamelles puis en filaments. Râpez les 2/3 restants en purée pour obtenir un jus concentré.

Dans un saladier, mélangez le gingembre, le galanga, la sauce de soja, la sauce de poisson, le sel, le poivre moulu, une cuillère à soupe d'huile. Nettoyez bien les cailles, ouvrez-les, aplatissez-les et farcissez-les avec la préparation obtenue avec le galanga et le gingembre.

Placez dans un sac en plastique et gardez au réfrigérateur pendant une nuit.

Le lendemain matin:

Fendez la tête de la noix de coco avec un grand couteau, écarter pour

recupérer le jus. Coupez le couvercle de la noix en laissant une partie collée à la noix. Ôtez tout le blanc sauf la partie sous le couvercle.

Coupez les asperges en tranche de 5 cm, coupez en deux si ce sont de grosses asperges

Séparez les grains de poivre vert de la branche, écrasez-les.

Coupez les feuilles de combava en deux ou en trois.

Coupez les champignons ainsi que les épis de maïs en deux.

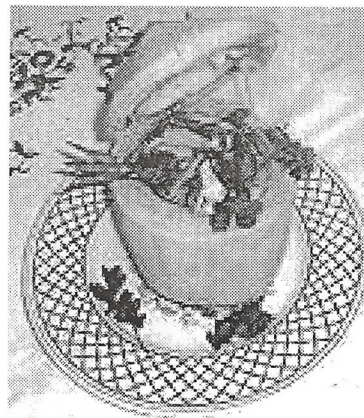
Faites cuire dans une casserole 1/3 de jus de coco, les champignons, le maïs, les asperges, le lait de coco, le poivre vert, deux pincées de sel et le blanc de la noix de coco s'il est tendre et fin.

Faites frire les cailles dans une poêle avec un peu d'huile. Quand les cailles sont bien

dorées, mettez-en une dans chaque noix et ajoutez les autres composants.

Faites cuire au bain-marie ou à la vapeur pendant 30 mn.

Remarques: si la préparation est bien effectuée, ce met royal sera digne d'un grand restaurant.



Ingrédients : pour 6 personnes

- ⊖ 6 noix de coco vertes
- ⊖ 6 cailles bien grasses vidées
- ⊖ 1 petite boîte de lait de coco concentré
- ⊖ 1 bol de champignon de paille
- ⊖ 1 livre d'asperges
- ⊖ 300 g de jeunes épis de maïs
- ⊖ 1 gousses de gingembre
- ⊖ 1 gousses de galanga
- ⊖ 8 feuilles de combava (bay khihout)
- ⊖ 2 branches de poivre vert
- ⊖ 1 cuillère à café de sauce de poisson
- ⊖ 3 cuillères à café de sauce de soja
- ⊖ 1 pincée de sel
- ⊖ de l'huile
- ⊖ 5 pincées de poivre moulu

ສ້າງຝັນຂອງທ່ານໃຫ້ເປັນຈິງ

ວາງແຜນສະສົມເງິນເພື່ອ

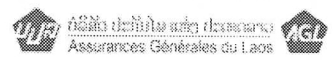
- ການສຶກສາຂອງລູກ
- ຊື້ເຮືອນ
- ໄວ້ໃຊ້ໃນເວລາກະສຽນອາຍຸ
- ເຮັດທຸລະກິດເປັນຂອງຕົນເອງ
- ປົກປ້ອງຄອບຄົວຂອງທ່ານຈາກບັນຫາຂາດແຄນເງິນ



ພວກເຮົາ
ເຮັດປະກັນຊີວິດແບບສະສົມທີ່ມີ ກັບ ບປລ
ແຕ່ລ້ວນທີ່ 1 ມີອາຍຸ ຫາວັນທີ 31 ສິຫຍາ
2008 ໄດ້ທຳເນີນ
ລຸ້ນຮັບສາຍງວັນໃຫຍ່
ແລະ ລາງວັນອື່ນໆກວ່າ 100 ລາງວັນ
ລວມທຸກຄ່າໃຊ້ 300 ລ້ານໂຍນ



ບປລ ປະກັນຊີວິດ
AGL Life Insurance



ສົນໃຈຕິດຕໍ່ຕົວແທນ ບປລ ໄກ້ບ້ານທ່ານ ຫຼື ຕິດຕໍ່ທີ່ສໍານັກງານໃຫຍ່ ຕາມທີ່ຢູ່ລຸ່ມນີ້
ເລກທີ 33 ຖະໜົນລ້ານຊ້າງ, ຊັ້ນ 2 ອາຄານວຽງຈັນພານິດ, ຕັ້ງ ບ. ນ. 4223 ມະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ, ສປປ ລາວ
ໂທ: (856-21) 22 2721, 21 5903; ຟັກ: (856-21) 22 2721, 21 5904; E-mail: agl@agl-allianz.com

ການທ້ອນເງິນ
ຢ່າງສະຫຼາດ

ບໍລິສັດ ປະກັນໄພ ແຫ່ງ ປະເທດລາວ ຄຽງຄູ່ທ່ານຕະຫຼອດເວລາ

ສະມາຊິກ Allianz