

Poulet sauté au vin de riz

*1 poulet entier de 1,5 kg
5 tiges de citronnelle
10 gousses d'ail
1 grosse cuillère à soupe
de sel
30 cl de vin de riz*



*Un pot en terre de taille adéquate et un morceau de
tronc de bananier*

Nettoyer le poulet et saupoudrer du sel l'intérieur et l'extérieur. Farcir avec l'ail et la citronnelle. Placer le morceau de tronc de bananier au fond du pot et installer le poulet dessus. Couvrir et commencer à cuire sur un brûleur. Lorsque la préparation est chaude ajouter le vin de riz petit à petit. Continuer à cuire une vingtaine de minutes. Servir avec des légumes crus et des herbes fraîches.

*Sala Bai Hotel and Restaurant School
April 2004*

Teuk kroeng

*1 poisson noir du Tonlé
Sap d'environ 1 kg,
nettoyé
30 g de prahok
150 g de tamarin
2 cuillères à soupe de
sucre palm
2 cuillères à soupe de sauce de poisson
1 verre d'eau
Sel*



Griller le poisson, enlever les arêtes et la peau puis le broyer au mortier. Porter l'eau à ébullition avec la sauce de poisson, le sucre de palme, le tamarin et passer. Mélanger le jus obtenu à la pâte de poisson et vérifier l'assaisonnement. Servir avec des légumes crus et des herbes fraîches.

*Sala Bai Hotel and Restaurant School
April 2004*

Porc hâché à l'aubergine rôtie



250 g de filet de porc
250 g d'aubergines
1 bouquet de basilic
20 g d'ail
2 cuillères à soupe d'huile de cuisson
3 cuillères à soupe de sauce d'huître
2 cuillères à soupe de sauce de soja
1 cuillère à soupe de sucre
1 pincée de poivre
Quelques cébettes pour décorer

Nettoyer et hâcher la viande de porc. Rôtir les aubergines dans un four très chaud ou les griller au barbecue. Nettoyer et trier le basilic. Nettoyer et émincer les cébettes. Eplucher et hâcher l'ail. Enlever la peau des aubergines. Faire revenir le porc et l'ail avec l'huile de cuisson. Ajouter le basilic et l'aubergine en purée. Assaisonner de sauce soja, sauce d'huître, poivre et sucre. Parsemer de cébettes.

*Sala Bai Hotel and Restaurant School
April 2004*

Soupe de crabe à la papaye verte



500 g de crabe entier frais
250 g de papaye verte
1 bouquet de lymnophyle (mohom)
1 cuillère à soupe de prahok
1 cuillère à soupe de sucre
2 cuillères à soupe de sauce de poisson
½ l d'eau
1 racine de galanga camphré

Nettoyer le crabe, le concasser et le broyer au mortier. Ajouter un peu d'eau et filtrer le tout au travers d'un linge. Eplucher et émincer la papaye verte. Eplucher et hâcher le galanga camphré. Emincer les feuilles de lymnophile. Porter à ébullition l'eau, le sucre, la sauce de poisson, le prahok et le galanga camphré. Ajouter le jus de crabe et la papaye verte. Laisser frémir 5 minutes et ajouter les feuilles de lymnophile. Ajouter un peu de sel si nécessaire.

*Sala Bai Hotel and Restaurant School
April 2004*

Soupe de poisson fumé aux pousses de tamarin



*500 g de poisson fumé
150 g de pousse de tamarin
1 racine de curcuma
5 gousses d'ail
0,75 l d'eau
3 cuillères à soupe de sucre
2 cuillères à soupe de sauce de poisson
1 cuillère à café de prahok
Sel*

Chauffer le poisson fumé au four pour pouvoir enlever les arêtes plus facilement. Eplucher et broyer au mortier l'ail et le curcuma. Porter l'eau à ébullition avec les arêtes de poisson fumé et le prahok. Filtrer, ajouter la pâte d'ail et de curcuma, la sauce de poisson, le sucre, le sel, la chair de poisson fumé et les pousses de tamarin. Vérifier l'assaisonnement.

*Sala Bai Hotel and Restaurant School
April 2004*

Côte de porc braisée aux feuilles acides



*500 g de côtes de porc parées et découpées
300 g de feuilles acides (slok mitchu)
2 cuillères à soupe de sucre
4 cuillères à soupe de sauce de poisson
3 cuillères à soupe d'huile de cuisson
3 tiges de citronnelle
1 racine de curcuma
6 gousses d'ail
6 feuilles de citronnier kaffir
1 racine de galanga
1 grand verre d'eau*

Emincer les feuilles acides. Eplucher et hâcher l'ail, le curcuma, la citronnelle, le galanga et broyer le tout au mortier avec les feuilles de citronnier kaffir. Faire revenir le porc, ajouter la pâte d'épices et prolonger la cuisson jusqu'au début de la coloration. Mouiller avec l'eau, ajouter la sauce de poisson, le sucre et les feuilles acides et cuire doucement jusqu'à ce que la viande s'attendrisse et que la sauce réduise. Ajouter un peu de sel au besoin.

*Sala Bai Hotel and Restaurant School
April 2004*

Chicken ngam ngov

1 petit poulet d'environ

500 g

50 g d'ail

50 ml d'huile de cuisson

1 l d'eau

4 cuillères à soupe de sauce de poisson

3 cuillères à soupe de sucre

Citron au sel (chrua kroch chma)

Quelques cébettes pour la décoration



Nettoyer et désosser le poulet. Porter les os, l'eau, le sucre et la sauce de poisson à ébullition pendant une demie heure et filtrer.

Hâcher l'ail et la frire dans l'huile. Filtrer et récupérer l'huile pour faire revenir la chair du poulet. Ajouter le bouillon et cuire une dizaine de minutes. Ajouter le citron au sel selon le goût de chacun et vérifier l'assaisonnement. Terminer en ajoutant un peu d'ail frit et de cébettes émincées.

*Sala Bai Hotel and Restaurant School
April 2004*

Salade de poisson séché à la pastèque

*400 g de poisson séché de
première qualité*

1 kg de pastèque

1 bouquet de coriandre

6 citrons verts

10 cébettes



Nettoyer, faire rapidement frire le poisson séché et l'émietter. Eplucher et couper la pastèque en dés en prenant soin de supprimer les graines. Nettoyer et émincer la coriandre et les cébettes. Presser les citrons verts et mélanger tous les ingrédients.

*Sala Bai Hotel and Restaurant School
April 2004*

Poisson rôti en tronc de bananier



*1 poisson noir du Tonlé
Sap, nettoyé et vidé
(environ 1 kg)
2 morceaux de tronc de bananier
10 tiges de citronnelle
10 gousses d'ail
1 bouquet de céleri
10 cébettes
1 verre de vin de riz
Sel et poivre*

Garnir l'intérieur du poisson avec du sel, de l'ail écrasé et de la citronnelle. Saupoudrer de sel et de poivre et placer sur un morceau de tronc couvert d'ail, de citronnelle, de céleri et de cébettes. Couvrir de l'autre morceau de tronc, ficeler l'ensemble et commencer à rôtir au four. Ajouter le vin de riz quand le tronc est chaud. Poursuivre la cuisson une vingtaine de minutes. Servir avec des légumes crus et des herbes fraîches.

*Sala Bai Hotel and Restaurant School
April 2004*

Salade de porc aux fleurs de sorgho



*500 g de cuisse de porc
150 g de concombre
100 g de tomate
40 g de fleurs de sorgho
4 cuillères à soupe de sauce de poisson
2 cuillères à soupe de sucre
Sel
15 g de prahok
50 g de chou blanc
25 g de pulpe de tamarin*

Nettoyer et émincer le concombre, la tomate et le chou. Nettoyer et trier les fleurs de sorgho en gardant quelques fleurs. Pocher et émincer la viande de porc. Dans une casserole, porter à ébullition un peu d'eau avec la sauce de poisson, le sucre, le prahok, et le tamarin. Filtrer. Mélanger tous les ingrédients en ajoutant un peu de sel si nécessaire.

*Sala Bai Hotel and Restaurant School
April 2004*

Bien loin du loklak, du curry ou du amok, il existe une cuisine khmère étonnante, malheureusement méconnue, basée sur les goûts, les produits de la nature et la fraîcheur. Ce livret rassemble 10 recettes traditionnelles non pas tirées de la cuisine royale mais de la cuisine populaire, que vous pourriez goûter dans n'importe quel village et partager avec une famille cambodgienne.

Ces recettes ont été écrites par nos chefs cambodgiens Mr Saing Kimhong et Mr Sam Sophoan

Pour nous contacter :

Ecole hôtelière Sala Bai
salabai.admin@online.com.kh
PO BOX 93071 Siem-Reap - Cambodge
Www.agirpourlecambodge.org

Siège d'Agir pour le Cambodge au Cambodge
apl@forum.org.kh
PO BOX 2164 Phnom Penh

Siège d'Agir pour le Cambodge en France
agirpourlecambodge@wanadoo.fr
16 rue de lubeck
75116 PARIS

Publié par l'école hôtelière Sala Bai en avril 2004

RECETTES AUTHENTIQUES CAMBODGIENNES Par les professeurs de cuisine de Sala Bai



L'école hôtelière Sala Bai a été ouverte en octobre 2002 par l'ONG française « Agir pour le Cambodge ». Elle forme gratuitement 80 jeunes cambodgiens aux métiers de cuisinier(ère), femme de chambre/valet de chambre, réceptionniste et serveur(se). Tous les étudiants viennent de milieux défavorisés, en majorité de la campagne. Ils suivent une formation de onze mois en alternance incluant 4 mois de stage dans les plus prestigieux hotels de Siem-Reap.

Sala Bai est financée par le ministère des Affaires étrangères français, Auteuil International, Le groupe Mornay, Le guide du Routard, Siem-Reap Airport (SCA company), l'ambassade d'Australie (AusAid), Indochine Assurances, L'Autorité Apsara, et travaille en collaboration avec les ministères cambodgiens de l'Education et du tourisme.