

*Lo bak go de
navet Globe St Benoît*



Les jeunes réveillent LES TRÉSORS VIVANTS

6^{ème} édition des rencontres
culinaires de l'école inclusive



ACADÉMIE
D'ORLÉANS-TOURS

Liberté
Égalité
Fraternité

www.tresorsvivantsducentre.com

RECETTE DES 4^{ÈME} SEGPA ET
ULIS DU COLLÈGE JEAN
MOULIN À ST AMAND-
MONTROND

CRÉDIT PHOTO : JULIE BÉAL



La Bak Go de navet globe St Benoit

pour un moule à cake :

- 500 g de navet Globe St Benoit
- 200 g de crevettes fraîches
- 200 g de lardons
- 200 g de champignons shitéaké ou paris
- 2 tiges de cébette ou un gros oignon
- 140 g de farine de riz
- 1 cuillère à soupe de sucre

Décortiquez les crevettes, lavez-les, coupez-les en petits morceaux ; gardez les têtes.

Dans une casserole, faites rissoler les têtes de crevettes avec un peu d'huile, ajoutez 20 cl d'eau, laissez cuire 10 minutes et filtrez en gardant le jus. Epluchez et râpez les navets, faites les cuire dans une poêle avec le bouillon de crevette environ 10 minutes.

Egouttez les navets et gardez 20 cl de jus de cuisson. Coupez les lardons, les champignons, les oignons, en petits dés, faites les dorer dans une poêle avec un peu d'huile, puis ajoutez les champignons. Ajoutez les navets, les 20 cl de bouillon de crevettes, la farine, la maïzena, une cuillère à café de sel, un peu de poivre, la cuillère de sucre, et mélangez jusqu'à former une pâte. Préparez un moule à cake avec du film à l'intérieur, remplissez avec la préparation, mettez dans un plat au bain marie et couvrez, puis faites cuire au four à 180°C pendant 20 à 25 minutes. La préparation doit avoir durci. Laissez refroidir et mettez au frigo. Avant de déguster, coupez des tranches d'un cm d'épaisseur et passez-les dans une poêle anti adhésive avec une cuillère d'huile, laissez dorer sur chaque face.

Servez avec soit de la sauce Nuoc Nam, soit de la purée de piment, ou pour rajouter une touche Française une sauce poulet (10 cl de bouillon de volaille, 20 cl de crème, 1 cuillère à café de maïzena, quelques gouttes de jus de citron, faites chauffer le tout dans une casserole jusqu'à épaississement).

