



## GRAND CAMPUR ET NASI GORENG DE BALI

NASI GORENG et CAMPUR sont l'équivalent à BALI de notre steaks frites ou de notre poule-au-feu nationales ! Aussi ont-ils autant de version que de lieux et de familles... et surtout les ingrédients varient selon les richesses du marché ... et de la cuisinière !

Souvent, on mange dans une assiette faite d'une assiette en osier tressé garnie de feuilles de bananier. C'est plus écolo et bien plus typique ! (note 2)



### Ingrédients

du riz (note 1)  
un peu de corps gras  
des cacaoettes  
tomates jaunes et vertes  
tomates rouges  
herbes dont citronnelle  
patates douces  
huile d'arachide et de sésame  
noix de coco (poudre et lait)  
bouillon "vieille chouette"  
ail , gingembre  
des gambas , des cubes de poissons fermes  
du "petit lait" de caillé + yaourt pas trop frais  
oeufs  
selon votre marché ... et les produits de saison !

feuilles de bananier (note 2)  
poudre de Perlimpinpin  
du lait de coco  
poivrons et piments doux  
oignons doux rouges et blancs  
carottes  
daïkon  
viande ou poisson pour brochettes  
haricots jacquier (note 3)  
bananes vertes, papayes, limes etc...  
jus d'oranges frais  
ou/et de viandes d'agneau ou boeuf etc...  
de la farine (blé et:ou de riz)  
pâtes fraîches

### Méthode :

Faire cuire du riz blanc la veille : on utilise toujours du riz refroidi pour le faire frire ! et le riz frit (nasi goreng) est à la base de la nourriture à Bali . Il constitue en somme nos "frites" à nous ...

La veille ou le matin préparez de toutes petites crêpes au yaourt ( voir la fiche : quelque chose de BALI)

le matin préparer les brochettes en alternant :

pour les poissons : carrés de poivrons, petites crêpes au yaourt, morceaux de poissons ou gambas

pour la viande morceaux d'oignons doux, petites crêpes au yaourt, viande

puis selon les brochettes les enfermer dans des sacs de plastiques avec les épices et les plantes aromatiques hachées ( + éventuellement un peu d'huile de sésame si nécessaire ) et les laisser mariner en les retournant de temps en temps

De même faites "mariner" des morceaux de poulet (coupés petits) avec un mélange d'épices ( curcuma, épices et hot-curry) + du gingembre frais rapé .

Vous pouvez également la veille préparer la "sauce satay" (voir fiche : sauces diverses)

## LE JOUR MÊME

Préparez les "sauces" d'accompagnement : quelques exemples

vinaigre d'alcool + papatates douces rapées

sauce aux huitres + jus d'oranges frais + gingembre

sauce nuoc man + jus de lime + sucre roux

purée de poivrons + huile de sésame

purée d'oignons cuits vapeur + sauce soja + jus de citronnelle

purée de boxhorn (azerolles) étuvées + poivre à queue

pétales d'ail + vinaigre de cidre + poudre d'anis étoilé

huile de sésame + "petit lait" + ciboulette + citronnelle

garnitures du riz :

Faites chauffer au fond d'un wok un peu d'huile d'arachide et de sésame ; y faire revenir les légumes : haricots verts , carottes coupées en "flûtes", poivrons coupés en carrés, oignons en morceaux pas trop petits etc... + quelques petits piments . mouillez de bouillon mais ne laissez pas trop cuire il faut que les légumes restent croquants

Mettez ces légumes de côté au besoin dans deux ou trois plats différents dans lesquels vous incorporerez des herbes, des plantes ou des épices différents . Si vous les faites cuire en plusieurs fois, faites des mélanges différents de légumes ( et de fruits pour le thon en particulier) pour avoir dorés et déjà deux ou trois "fonds de cuisson" différents

Faites chauffer au fond d'un wok un peu d'huile d'arachide et de sésame . y faire revenir des morceaux de poisson (tilapia par exemple ou thonite, etc... ou d'un poisson un peu ferme pour qu'il ne se "défasse pas à la cuisson) . Couvrir d'une des jattes de légumes cuisinés . Cuire à feu vif et sortir votre plat quand le poisson est encore rose au milieu des cubes : dans la garniture le poisson finira de cuire

Préparez de même des gambas ou les coquillages avec les différentes garnitures

De même faites revenir les morceaux de poulet à feu vif avec des oignons coupés en fins quartiers , ajoutez les pâtes fraîches . Faites bien griller et mouillez de jus d'orange et de lime frais , voir d'un peu de bouillon "vieille chouette" si nécessaire mais ne laissez pas trop cuire car il faut que la chair ne soit pas molle . Assaisonnez avec la sauce satay . C'est prêt

le NASI GORENG le riz frit

Faites chauffer au fond d'un wok un peu d'huile d'arachide et de sésame . Y jeter le riz et le soulever pour le faire bien dorer partout

Les brochettes

faites cuire les brochettes de poissons et de gambas dans les paniers vapeur et celles à la viande sur un grill bien chaud

## LE SERVICE

Mettez tous vos divers plats sur un grand “buffet”,  
ajoutez une grande “salade” de choux chinois, de tomates et de poivrons crus de couleurs, et des tranches fines de lime ou d’orange sur laquelle vous poserez les brochettes de viandes grillées  
tout autour disposez les petites sauces avec des mini-cuillères dedans  
ajoutez à discrétion un plat des petites crêpes supplémentaires  
des oeufs frits soit sur un plat séparé soit sur du riz blanc réservé froid  
des lamelles de fruits (ananas, mangues, coco frais etc...) nature ou juste pochées et dans ce cas on les sert chaudes avec les “légumes)  
disposez le riz frit en deux ou trois plats selon la grandeur de la table afin que vos convives puissent se servir rapidement : peu cuits les éléments refroidissent vite et c’est moins bon tiédasse

## NOTES TECHNIQUES

NB : Méfiez-vous, mettez peu de piments au début, goûtez et vous réajusterez après car vous ne pourrez plus en enlever si vous en avez trop mis !  
TRUC : Si vous n’êtes pas trop habituée à la force des piments , mettez les piments dans une boule à thè, goûtez de temps en temps et sortez-là quand vous trouvez que l’assaisonnement est optimal

(note 1) le riz est cuit à la vapeur la veille ( dans les paniers de bambou à clair-voie posé sur des feuilles de galanga ou de lime qui vont le parfumer ) . bien séparer les grains avant de s’en servir

(note 2) si vous ne trouvez pas de feuilles de bananier , pas de panique , prenez des feuilles de choux petsoï ( au besoin vous pouvez les passer quelques secondes au four à ondes pour les “assouplir”

( note 3) vous ne trouverez pas de haricots jacquier mais prenez des haricots coco dits espagnol et vous les coupez en biais ça ira très bien

## NOTES DIETETIQUES:

Pour les “sans sel” ??? recette autorisée puisque vous avez pû remarquer que nous n’en n’avons mis nul part !!! Bien sûr il y en a un peu dans les fruits de mer et le petit lait mais on peut considerer qu’il sagit là de quantité négligeable sauf si vous avez une défense absolue du sel . Dans ce cas ignorez les poissons et crustacés et tout ira bien

Pour les “sans gluten” attention à bien faire les mini-crêpes avec de la farine de riz !. Dans ce cas cette recette ne présente pas de problème pour vous !

Pour les “sans lactose” on peut utiliser sans problème du lait de soja ou d’amandes (voir fiche vieille chouette” )

Pour les “sans sucre” zappez sur les petites crêpes au yaourt, evitez les fruits (plus sucrés ) mais le vrai problème c’est surtout le riz, Donc méfiez vous réservez vous une ou deux garnitures sans fruits ni sucre, forcez sur les brochettes (sans les crêpes) et ignorez superbement les riz blanc et le nasi goreng !!

Pour les “sans gras” , surtout sortez bien l’huile de votre wok chaque fois, “epongez”bien les morceaux avant de mouiller de bouillon . . Les légumes ( et même les cubes de poisson) peuvent même être cuits à la vapeur ou au four à onde avant d’être mélangés avec herbes , épices et fruits pour les garnitures . Un petit filet d’huile de sésame grillée pour le “fun” , des brochettes au feu de bois ou au panier vapeur . Et le NASI GORENG ??? Servez largement vos convives , rabattez-vous sur le riz blanc ... et goûtez-en juste un tout petit petit peu juste pour connaître le goût car pour vous c’est vraiment du poison !

Je sais bien c’est pas pareil mais vous savez-bien :

**ON FE CA KOI KON PEU ABE CA KOI KON A**