



LES RECETTES PKA Naga



Hello les Nagas

J'aimerais vous parler aujourd'hui d'un plat de mon enfance et que j'adore, le **Samloh Kekho** (= « Soupe touillée ») est une délicieuse soupe traditionnelle du Cambodge, souvent considérée comme l'un des plats nationaux du pays.



Le **Samloh Kekho** est la version Cambodgienne de la ratatouille Française, elle est composée de légumes asiatiques traditionnels, notamment des aubergines, de la papaye verte râpée et des haricots longs, mais en France nous faisons avec ce que nous avons.

Je la prépare suivant les légumes de saison : Épinards, haricot vert, carottes, courgettes, endives etc.

Soit avec des morceaux de poulet, porc ou poissons, mais c'est facultatif.

L'ingrédient principal est le **Kroeung** (**pâte de curry khmer – voir fiche Recette #1**) et le riz grillé.

Recette Samloh Kekho Végétarien pour 6 personnes :

500g Feuilles d'épinard	1 c.à.c sel	2 c.à.s huile de tournesol
150g Haricot vert	1 c.à.c Glutamate	2 Carottes
1 c.à.s Sauce poisson	½ Litre d'eau	2 Courgettes
1 c.à.s de Pahok (*)	2 Endives	50g grain de riz
1 c.à.s Kroeung (voir fiche recette#1)		

(*) Si vous n'aimez pas le Pahok, il faudra rajouter 2 cà soupe sauce poisson en plus.

1/ Faire dorer les grains de riz dans un poêle, puis mixer jusqu'à que les grains de riz soient en poudre, puis réserver.

2/ Couper les carottes et courgettes en biais (ne pas les éplucher), en 2 les haricots, en 4 les endives.

3/ Dans une cocotte, faire revenir avec l'huile, le Kroeung avec le Pahok, les carottes, sel, glutamate, sauce poisson, laisser mijoter 10 min.

4/ Verser la moitié de ½ litre d'eau, laisser mijoter à feu doux pendant 30 min.

5/ Rajouter les courgettes, haricots, verser le restant d'eau, laisser mijoter 30 min.

6/ Rajouter les endives et épinards, laisser mijoter 20 min.

7/ Rajouter le riz grillé en poudre, rajouter de l'eau si besoin, car le riz se gonfle et absorbe l'eau, il faut que cela ne soit pas trop liquide ni trop réduit. (**Voir la photo**)