



## GALANGA



Nom : Galanga (petit) Nom scientifique : *Alpinia officinarum*  
Autres noms : Goa liang en chinois . Connue sous différents noms comme Chewing John ou racine de galangal, elle est utilisée en médecine populaire comme dans la magie vaudou !

Description : Plante vivace aux feuilles longues et fines et à fleurs blanches veinées de rouge.

Cultivé en Inde, en Nouvelle-guinée et en Malaisie, le Galangal à été introduit en Europe par les arabes il y a plus de mille ans...Généralement utilisé comme une épice comparable au gingembre et comme renforceur de goût. . En Thaïlande, il soigne les maux d'estomacs Il est également utilisé comme stimulant cérébral ou sexuel !

## POELEE DE CANARD AU GALANGA

### Ingrédients

des manchons de canard

de la purée de tomates

poivre blanc

galanga moulu

huile d'arachide ou de palme

lait de coco

### methode

Faire revenir les différents légumes dans une grande poêle dans un peu de mélange des huiles . Que chacun soit bien doré mais pas cuits à fond

Faire dorer et cuire au 3/4 des manchons de canard (note 2) . Les poudrez des différents épices et bien faire revenir le tout . Quand l'odeur des épices "monte bien" mouiller avec un peu de lait de coco et de la purée de tomates . Ajouter les légumes . Touyez et laissez se marier les arômes et finir la cuisson .

Servez bouillant avec un riz frit (nasi goreng le plat national balinaise) et une sauce satay (voir la fiche ARACHIDE)

NB Si vous en trouvez servez dans des écuelles de vannerie garnies de feuilles de bananier sinon dans des écuelles un peu creuses où se méleront garniture, sauce et riz frit

### .NOTES TECHNIQUES :

Assez facile mais pour être plus à l'aise ayez plusieurs poêles au feu à la fois pour faire cuire les éléments séparément : on ne mélange qu'à la fin pour la garniture .

Parfois la viande n'est même pas cuite en même temps ! Il existe même une version "poisson" et une version "coquillage" !

### NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans gluten" pas de problèmes , non plus que les "sans sel" ... si vous n'en ajoutez pas !

Pour les "sans sucre", n'utilisez pas de patates douces et il y a un peu de sucre dans les légumes comptez quand même 5 à 12 % d'hydrates de carbone dans les légumes utilisés tenez en compte pour votre décompte journalier

Pour les “sans gras” utilisez du poulet au lieu du canard : c’est une viande moins grasse et égouttez très soigneusement les divers éléments avant de les mélanger à la fin

Bien sûr c’est pas du 100% mais c’est mieux que rien n’est-ce pas et puis vous savez bien... :

## ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

### SALADE DE LOTTE AU GALANGAL ET AUX AGRUMES

#### Ingrédients

de la queue de lotte

1 orange verte si vous en trouvez elle est très douce

1/2 citron en jus

une échalotte grise hachée fine

du galangal et du poivre blanc

1/2 pamplemousse rose

1/2 citron en rondelles

des cives vertes ou des ciboules

du mesclun (avec de la lolla rossa)

huile de sesame

#### méthode

classique :

Faire chauffer de l'eau avec un court-bouillon. Porter à ébullition et y laisser la lotte environ 15 mn à petits frémissements. (note 1)

Surveillez le poisson doit être cuit mais ferme . Laissez refroidir (note 2)

Pelez les agrumes et épluchez au mieux les quartiers pour qu’ils n’aient plus de peaux blanches (amères)

Préparer la sauce avec le jus des agrumes récupéré, de l’huile de sesame et les épices.

Présentez la salade dans des petit ravier individueles avec le mesclun au fond , les cives hachées pas trop fin et poissons et quartiers d’agrumes mélés dessus .

Arrosez de sauce et parsemez quelques baies supplémentaires et de “verdures” ciselées

#### NOTES TECHNIQUES

Méthode “vieille chouette”

(note 1) autres modes de cuisson du poisson :

soit à la vapeur au dessus d’un bouillon “vieille chouette” filtré et additionné de poivre et de galangal en pétales

soit vous la posez dans un plat , bien “fariné” d’épices sous une feuille de film étirable dans votre four à ondes . Par impulsions successives avec des poses pour laisser les ondes atteindre le cartilage . Vous “tatez” le poisson doit être tendre mais pas mou surtout : il va finir de cuire sorti du four .

Méthode hyper rapide et comme il refroidi plus vite vous pouvez le couper entranches beaucoup plus vite sans vous brûler les doigts .

(note 2) vous pouvez très bien utiliser un reste de lotte cuite de la veille et refroidie . Dans cette perspective garder votre “reste après l’avoir découpée soigneusement tout prêt et en enfermant un morceau de papier linge contenant les épices sous le film étirable avant de mettre le tout en attente au frigo

#### NOTES DIETETIQUES

Plat très peu calorique et bien protéiné ( environ 130 kC par part)

Pour les “sans gluten” parfait et il n’y a pas de sel pour les “sans sel” ... si vous n’en ajoutez pas !.

Même les “sans sucre” peuvent s’aventurer (là aussi environ 10 g par part )et on allége encore en mettant moins d’agrumes et plus de salade verte

Pour les “sans gras” ? très bon (moins de 10 g de lipides par part !!) et en plus on peut semplacer l’huile par du lait de coco qui va s’homogénéiser avec le citron et ça sera presque aussi gouteux ... et même c’est presque mieux ! Enfin bref vous savez bien

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

Enfin une soupe-dessert avec du galanga originale, amusante ... avec un petit gout d'ailleurs

## **SOUPE GLACEE DE FRUITS EXOTIQUES AU GALANGAL**

### **Ingrédients**

des oranges, clémentines ou mandarine	1/2 pamplemousse rose
1 orange verte si vous en trouvez (elle est très douce)	1/2 citron en rondelles
1/2 citron en jus	des bananes
des lechees ou des arbouses	ananas victoria
de la mangue	du galangal (note 1) et du poivre blanc
du sirop de sucre de palme	des croûtons d pain sec
des glaçons	

### **méthode**

classique :

Préparer les croûtons : Epluchez le galangal frais et le frotter sur les croûtons qui vont fonctionner comme une râpe s'il sont bien sec .Sinon les rotir au grill pain . Les "tartinez " de sirop de palme ou à défaut de mélasse ... ou les soupoudrer de sucre de canne et les faire "caraméliser" sous la grill du four

Préparer les agrumes en quartier sans peaux blanches , dénoyauter les fruits à noyaux , épluchez soigneusement l'ananas et le couper en dés ainsi que la mangue . Couper les bananes en tranches .

Mettez la moitié des cubes de fruits dans une jolie soupière .Mixer la moitié des fruits avec des glaçons et déposer dessus les croûtons brûlants.

### **NOTES TECHNIQUES**

Méthode "vieille chouette"

(note 1) si vous n'avez pas trouvé de galangal frais faites un "sirop" avec du galangal en poudre, une pointe de cannelle pour "tartinez" vos toasts et les faire "caraméliser" :

Vous pouvez également choisir une version froide

vous mettez fruits, épices *et pain* émietté dans un blender avec des glaçons que vous aurez préparé avec du jus de pomme la veille Vous obtenez une "mousse", un genre de "gaspacho" sucré à servir par exemple dans des mazagran avec une grande cuillère idoine . Vous pouvez coller de la poudre de coco au bord en retournant le verre dans une première soucoupe contenant du jus de citron puis dans une seconde contenant de la poudre de noix de coco

### **NOTES DIETETIQUES**

Pour les "sans gluten" parfait et il n'y a pas de sel non plus pour les "sans sel" ...

Pour les "sans gras" ? très bon aussi

Mais pour les "sans sucre" ils ne peuvent pas s'aventurer ; Tous les fruits contiennent des sucres (parfois jusqu'à presque 60 %! Nous allons vous concocter autre chose car là ce serait "tenter le diable" !

Faites vous la présentation dans le joli verre "givré" à la noix de coco ... compte pas . Mettez dans le blender les ,épices en poudre, de la courgette congelée, quelques morceaux de kiwi, un jus de citron, du sirop de curaçao sans sucre, des glaçons , et verser peu à peu du lait sucré avec de la poudre de stévia .

Verser délicatement le jolie mousse verte dans votre mazagran . D'accord c'est pas pareil ... mais avouez que c'est pas mal quand même .. et puis

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