**PRZ Indonésie Légumes à la noix de coco – anyang sayuran (oseng oseng)**

.2 cuillerées à soupe d’huile d’olive  
1 **oignon rouge** finement haché  
2 gousses d**’ail** écrasées chile  
1 cuillerée à café de coriandre moulu  
1 cuillerée à table de sauce soya légère  
2 cuille à soupe de **tomates en** [**purée**](http://en.wikipedia.org/wiki/Pur%C3%A9e) 125 ml d’eau chaude  
3 petites **carottes** pelées  
5 petites [**courgettes**](http://en.wikipedia.org/wiki/Zucchini) vertes ou jaunes  
2 longs **poivrons rouges** doux coupés en 2 sans les graines  
1 **poivron jaune** coupé en 2 sans les graines  
6 **haricots verts** coupés en tronçons de 2 cm  
2 **pommes de terre** bouillies puis rissolées dans du beurre clarifié – ghi

Bouillir les pommes de terre, les rissoler et les couper en tranches de 1/3 cm. Réserver.

Peler carottes et courgettes, les couper en « macaronis ». Couper les chiles en lanières, et les haricots en tronçons de 2 cm.

Déposer tous les légumes **sauf les pommes de terre** dans un saladier, puis couvrir d’eau en attendant la cuisson.

Dans un faitout, chauffer l’huile, puis faire frire l’oignon et l’ail pendant **3 minutes**. Incorporer le coriandre, les flocons de chili, la sauce soya, la purée de tomates, l’eau chaude. Laisser mijoter pendant **2 minutes.**

Ajouter haricots et pommes de terre, et laisser mijoter 4 minutes. Assaisonner

**Salade de légumes à la noix de coco – gudangan**

110 g de **choux** hachés grossièrement  
110 g de **fèves vertes** françaises coupées en tronçons de 1 cm  
120 g de **carottes** coupées en juliennes  
110 g de fleurets de **choux fleurs**  
110 g de **germes de soya** rincés puis égouttés  
chair de 1/2 **noix de coco**  
2 gousses d**’ail** finement hachées chile  
1/2 cuillerée à table de sucre de palme  
jus de 1/2 lime ou 1 cuillerée à table d’eau de tamarin sel au goût

Préparer la *bumbu* – la sauce d’assaisonnement. Ajouter la chair de la noix de coco aux autres ingrédients **mais pas les légumes.**  Mélanger et assaisonner.

Cuire à la vapeur tous les légumes pendant 5 min ensemble dans un panier à vapeur ou une casserole à vapeur douce à étages multiples, **sauf les germes de soya** qui seront bouillies séparément à la vapeur pendant 1 mn.

Mélanger la sauce avec les légumes dans un saladier, puis déposer dans des assiettes individuelles.

**Curry aux légumes – sayur kari**

1 cuill à table d’huile d’olive 1/2 cuill à café de *coriandre* moulu (ketumbar)  
1/2  cuill à café de *cumin* moulu (jintan) 1 cuill à café de *curcuma* moulu (kunyit)  
1/2 cuill à café de *galanga* moulu (laos)  
1 **carotte** pelée puis coupée en minis cubes  
2 moyennes **pommes de terre** pelées coupées ne minis cubes  
500 ml (2 tasses) de **lait** de noix de **coco** Sel au goût  
1 petite **aubergine asiatique** pelée coupée en minis cubes  
225 g de **haricots verts** nettoyées coupées en trois tronçons  
225 g de **chou** déchirés sommairement

Chauffer l’huile dans un faitout. Ajouter les épices moulus [stir-fry](http://en.wikipedia.org/wiki/Stir_frying) brièvement.

Ajouter carottes et pommes de terre. Saler. Couvrir, laisser mijoter 10 minutes.

Ajouter les autres ingrédients, couvrir, laisser cuire jusqu’à ce que les légumes soient cuits.

**Salade de légumes à la noix de coco – gudangan**

110 g de **choux** hachés grossièrement  
110 g de **fèves vertes** françaises coupées en tronçons de 1 cm  
120 g de **carottes** coupées en juliennes  
110 g de fleurets de **choux fleurs**  
110 g de **germes de soya** rincés puis égouttés  
chair de 1/2 **noix de coco**  
2 gousses d**’ail** finement hachées chile  
1/2 cuillerée à table de sucre de palme  
jus de 1/2 lime ou 1 cuillerée à table d’eau de tamarin sel

Préparer la *bumbu* – la sauce d’assaisonnement. Ajouter la chair de la noix de coco aux autres ingrédients **mais pas les légumes.**  Mélanger et assaisonner.

Cuire à la vapeur tous les légumes pendant 5 min ensemble dans un panier à vapeur ou une casserole à vapeur douce à étages multiples, **sauf les germes de soya** qui seront bouillies séparément à la vapeur pendant 1 mn.

Mélanger la sauce avec les légumes dans un saladier, puis déposer dans des assiettes individuelles.

**Brochettes satay aux légumes – sate ubi jalar dan sayuran**

3 **patates** douces moyennes pelées  
3 **carottes** moyennes pelées  
1 petit **navet** sans la peau  
1 **radis** blanc – *mooli* - sans la peau  
1 **poivron jaune** coupé en 4 sans les graines  
1 **poivron rouge** coupé en 4 sans les graines  
2 minis **oignons** rouges coupés émincés  
3 grosses **tomates** très mûres, blanchies, pelées et hachées grossièrement  
1 cuillerée à table de sauce soya claire  
1/2 cuillerée à café de sucre de palme  
1 cuillerée à table d’huile d’arachide ou d’olive

Immerger dans l’eau les brochettes [kebabs](http://en.wikipedia.org/wiki/Kebab) en bois dans l’eau froide une nuit durant.

Pré chauffer le four à 180 degrés C.

Couper les légumes en morceaux de 2 cm. Faire de même avec les oignons et les chiles.

Préparer la marinade dans un grand saladier en mélangeant les tomates, les flocons de chies, la sauce soya, le sucre. Déposer tous les légumes dans un sac zip lock de grande dimension. Incorporer la marinade, faire le vide d’air, puis secouer avec vigueur les légumes et la marinade.

Transférer le tout dans une assiette en métal, puis cuire au four pendant environ 30 minutes. Retirer du four. Laisser refroidir sur le comptoir.

Embrocher les légumes sur les kebabs en bambou. Griller sur un grill 3 ou 4 minutes ou 4 à 5 minutes au four pendant l’hiver. Servir aussitôt.