



## **SURYA SHANTI VILLA** **COURS DE CUISINE**

**Surya Shanti Cooking class is totally hand on experiences with all participants tasting, exploring and preparing a variety on Indonesian.**

**You will learn how to exotic herbs and of the various spices used in everyday Balinese or Indonesian dishes and will travel to the local markets to experience first hand how these spices are made available. You are invited to actively help prepare the tasteful food.**

**Surya Shanti cooking class is relaxed format which caters for people that have a keen interest in food and culture through to qualified chefs. If you love the food we serve then why not learn how to do it.**

**Everybody said that Indonesian has a great variety of delicious local cuisine which you can learn how to prepare it and do by yourself at home.**

**Le cours de cuisine de Surya Shanti Villa est une belle expérience culinaire où vous aurez le plaisir de goûter et préparer un éventail de plats indonésiens et balinais.**

**Vous apprendrez comment agrémenter les plats de tous les jours des nombreuses variétés d'aromates et d'épices locales.**

**Quelle meilleure façon d'apprendre que de se rendre au marché pour choisir vous même les ingrédients ! Les couleurs et les odeurs enivrantes seront un souvenir de plus à emporter avec vous.**

**Durant le cours vous serez invités à participer activement à toutes les étapes de la préparation avec pour récompense un diplôme, des recettes et surtout un festival de nouvelles sensations gourmandes pour vos papilles.**

**Vous aimez les plats que vous mangez depuis votre arrivée à Bali, alors pourquoi ne pas apprendre à les faire vous mêmes.**

## STEP by STEP Procedure of Balinese Cooking Class

07.00 am departure at for visiting the local market in Sidemen where you will be introduced to the foodstuffs required for the meal for about one hour.

Begin to prepare the food and by 09.00 am break for breakfast.

At around 11.00am Chef begins the cooking class and he will teach you the secrets to Indonesian cuisine :

- All participants are requested to wear apron
- Our Chef will introduce you to all Balinese herbs that will be used for
- Chef will teach you how to make the sauces and the way how to mix it. The Ingredients of the sauces are : fried shallots, ginger, garlic, turmeric, salt, chili, pepper, shallot, black paper (chopped).
- Each participant will be allowed to cut the vegetables or meats by following the chef and learn how to use the ubiquitous ULEKAN (traditional Balinese mortar and pestle) or discover how the techniques and agricultural practices of Balinese farmers.
- When all the recipes are ready then chef will start cooking the items. Remember ... don't let the fire off while cooking.
- All the foods are ready for lunch ... **HAVE A NICE LUNCH**

Book now and become master of this LEGENDARY CUISINE in location that will take your breath away

### PETIT À PETIT

Le déroulement de votre cours.

à 7h, rendez vous pour rendre au marché de Sidemen, où vous découvrirez les aliments qui composent les plats indonésiens. A votre retour du marché, vous ferez vos premiers pas dans notre cuisine balinaise. Puis une pause petit-déjeuner, vous sera proposée à 9h.

A 11h, le cours commence réellement et vous saurez tout des secrets de la cuisine indonésienne.

Un tablier sera remis à chaque participant.

Le chef vous fera une présentation des épices utilisées dans la cuisine locale.

Vous apprendrez comment faire les sauces et comment bien les associer aux plats. Les sauces sont composées de : Ail, gingembre, échalottes, curcuma, piment, poivre, poivron.

Vous pourrez ensuite émincer les légumes, préparer la viande et apprendre à vous servir de l'Ulekan en suivant les indications de notre chef. Ce sera également l'occasion d'en savoir plus sur les pratiques culinaires des agriculteurs de la région.

Une fois toutes ces nouveautés assimilées, aux fourneaux !

Tout est maintenant prêt pour que vous passiez à table et goûtiez vos préparations.

**GREEN PAPAYA SOUP**  
( Soupe de papaye verte )

\*

**PEPES IKAN**  
( Poisson en papillotes de bananier )

\*

**TUM BE CELENG**  
( Porc À la vapeur )

\*

**SAOS KACANG**  
( Sauce de cacahuete )

\*

**SATE LILIT AYAM**  
( Brochettes de poulet )

\*

**SAYUR URAB**  
( Mesclun de légumes )

\*

**BERGEDEL JAGUNG**  
( Mais fritz )

\*

**FRIED BANANA**  
( Beignets de banane )

## GREEN PAPAYA SOUP SOUPE DE PAPAYE VERTE

### Ingredients

### Ingrédients

- Boiled green papaya 1c papaye verte bouillie
- Boiled red nut 1 tb grains deharicot bouilli
- Chopped shallot 2 tb échalotte émincée
- Chopped garlic 1yb ail amincé
- Chopped ginger 1 ts Gingembre râpé
- Chopped turmeric ½ ts curcuma
- Chopped aromatic ginger ½ ts curcuma blanc haché
- Shrimp paste ¼ ts pâte de crevettes
- Salt 1 ts 1 pincée de sel
- Chili ½ pcs un demi piment
- Water 1,5 cup 1 tasse et demi d'eau
- Salam leaves 1 pcs feuille de laurier
- Chopped lemon grass 1 stick 1 brin de citronnelle

### émincée

- Oil 1 ts Huile

### Cooking method

- Green papaya and red nut should be boiled first
- All spices should be fried until soft.
- The spices will be boiled with 1,5 cup of plain water.
- The broth must be strained first and boil together with green papaya and red nut
- Ready to serve

La papaye et grains de haricot doivent être portés à ébullition dans un premier temps. Puis faites revenir les épices dans l'huile. Ajoutez une tasse et demi d'eau afin d'obtenir un bon bouillon. Incorporez la papaye et le grains de haricot. Prêt à déguster.

**PEPES IKAN**  
**WRAPPING FISH**  
**POISSON EN PAPILOTES DE BANANIER**

**Ingredients**

- Fish fillet .. 200 gr **Fillet de poisson 200 grammes**
- Tomato ½ pcs **Une demi tomate**
- Shallot 2 pcs **2 échalottes**
- Garlic 1 pcs **1 gousse d'ail**
- Chopped turmeric ½ ts **Curcuma**
- Chopped aromatic ginger ½ ts **curcuma blanc hache**
- Chopped ginger ½ ts **Gingembre râpé**
- Shrimp paste ¼ ts **pâte de crevettes**
- Salt ¼ ts **une pincée de sel**
- Salam leaves 2 pcs **feuille de laurier**
- Coriander seed ½ ts **coriandre**
- Chili 1 pcs **1 piment**

**Cooking method/ Recette**

- All Balinese spices to be milled
- The fish to be mixed together with the spices and tomato + salam leaves
- After that put all the fish on banana leaf wrapped
- After wrapping, the fish will be steamed for about 15 minutes
- Ready to be served

**Faites blanchir les épices. Incorporez la tomate, les feuilles de salam et le poisson. Disposez le tout dans une feuille de bananier, refermez. Vous ferez cuire ensuite le tout à la vapeur 15 minutes. C'est prêt !**

**TUM BE CELENG**  
**Steamed pork**  
**PORC À LA VAPEUR**

**Ingredients**

- Por meat 200 gr **Viande de porc 200 gr**
- Garlic 2 pcs **2 gousses d'ail**
- Shallot 3 pcs **3 échalottes**
- Ginger 1/2 ts **gingembre**
- Turmeric 1/4 ts **Curcuma**
- Shrimp paste 1/4 ts **pâte de crevettes**
- Aromatic ginger 1/2 ts **curcuma blanc haché**
- Chili 1/4 pcs **1 quart de piment**
- Salt 1/2 ts **sel**
- Salam leaves 2 pcs **2 feuilles de salam**
- Oil 2 tbs **huile**

**Cooking method**

- The pork meat should be chopped first
- All spices should be chopped too
- Put all pork meat and spices together and mix it.
- Put it all on banana leaf and wrapped, then steamed for about 15 minutes to get ready.

**Hachez la viande de porc et les épices et formez une mixture homogène. Placez dans une feuille de bananier, refermez. Vous ferez cuire ensuite le tout à la vapeur 15 minutes. C'est prêt !**

**SAOS KACANG**  
**Peanut Sauce**  
**Sauce de cacahuete**

**Ingredients**

- 100gm Peanut 100 grammes de cacahuete
- 5 pcs Garlic 5 gousses d'ail
- 4 pcs Shallot 4 echalotes
- 1 pcs Chili 1 piment fort
- 1 ts Cream Paste pate de crevettes
- 1 ts Salt 1 pincee de sel
- 2 tbs Palm Sugar sucre de palme

**Cooking method**

- Deep Fried peanut with garlic, shallot, chili until brown
- Crushed all the ingredients till soft
- Fried the peanut in high temperature (oil)
- Mix with salt and palm sugar then heat the peanut sauce

**Cacahuetes frites avec de l'ail, les echalotes wt le piment jusqu'a ce que ca brunisse**

**Broyer tous les ingredients jusqu'a ce que ce soit homogene  
Melanger avec le sucre de sel et de palme se el sel, puis chauffer la sauce de Cacahuete**

**SATE LILIT AYAM**  
**Chicken satay**  
**BROCHETTES DE POULET**

**Ingredients**

- **Chopped chicken 1 cup 1 tasse de poulet hâché**
- **Grated coconut 1/2 cup 1 demi tasse de noix de coco râpée**
- **Garlic 2 pcs 2 gousses d'ail**
- **Shallot 4 pcs 4 échalottes**
- **Turmeric 1/4 ts curcuma**
- **Ginger 1/2 ts Gingembre**
- **Aromatic ginger 1/4 ts curcuma blanc haché**
- **Shrimp paste 1/4 ts pâte de crevettes**
- **Chili 1/2 pcs 1 demi piment**
- **Big Chili 1/2 pcs 1 demi piment fort**
- **Salt 1/4 ts 1 pincée de sel**
- **Oil 1/2 ts Huile**
- **Crispy shallot 1 tb échalottes craquantes**
- **Bali lemon 1/2 1 demi citron**
- **Lemon grass stick 6 pcs 6 bâtons à brochettes**

**Cooking method**

- **Preparing the chopped chicken and grated coconut on plate**
- **All spices to be sautéed**
- **Put the chopped chicken and grated coconut in one bowl and mix it**
- **Now its time to grill it by using a lemon grass stick**
- **Ready to eat**

**Hachez le poulet puis réservez. Râpez le noix de coco puis réservez. Faites revenir les épices dans un peu d'huile. Mixez le poulet, la noix de coco et les épices ensemble. Formez ensuite vos brochettes avec le mélange sur les petits bâtons et faites griller. C'est prêt !**



**SAYUR URAB**  
**Mixed vegetables**  
**Mesclun de légumes**

**Ingredients**

- **Paku ( Balinese vegetable )2 cup 2 tasses de Paku (légumes balinais)**
- **Green Vegetable Légumes verts**
- **Grated coconut 1/2 cup 1 demi tasse de noix de coco râpée**
- **Red nut 1 tb grains de haricot**
- **Garlic 3 pcs 3 gousses d'aïl**
- **Shallot 2 pcs 2 échalottes**
- **Aromatic ginger 1 ts curcuma blanc haché**
- **Chili 1/2 pcs 1 demi piment**
- **Red chili 2 tb piment oiseau**
- **Shrimp paste 1/4 ts pâte de crevettes**
- **Salt 1/4 ts Sel**
- **Oil 2 tbs Huile**
- **Bali lime 1/2 pcs jus de citron**
- **Crispy shallot 2 tb échalottes craquantes**

**Cooking method**

- **Preparing the sauces by using the garlic, shallot, ginger, chili, red chili, shrimp paste and salt.**
- **Green vegetables and nut to be boiled**
- **The coconut should be grated**
- **Mix all items together and put the crispy shallot on top.**
- **Ready to be served**

**Pour préparer la sauce, préparez ensemble l'aïl, les échalottes, le gingembre, le piment et la pâte de crevettes. Salez. Réservez.**

**Portez les légumes à ébullition.**

**Râpez la noix de coco.**

**Mélangez le tout et disposez les échalottes craquantes sur le dessus.**

## **BERGEDEL JAGUNG**

**Fried corn**

**Maïs fritz**

### **Ingredients**

- **Corn 2 cups 2 tasses de maïs en grain**
- **Garlic 2 pcs 2 gousses d'aïl**
- **Shallot 2 pcs 2 échalottes**
- **Chili 1/2 pcs 1 demi piment**
- **Celery 1/2 ts Céleri**
- **Lime leaves 1 pcs feuille de citron**
- **Salt 1/4 ts sel**
- **Coriander seed 5 pcs coriandre**
- **Flour 1 ts Farine**
- **Egg 1 pcs 1 oeuf**
- **Oil 2 cups Huile**

### **Cooking method**

- **All spices to be blended together and fried it**
- **Ready to eat**

**Mixez toutes les épices ensemble et faites les revenir dans l'huile avec le maïs. Vous pouvez déguster.**

**PISANG GORENG**  
**Fried banana**  
**Beignets de banane**

**Ingredients**

- **Banana 1 pcs 1 banane**
- **Sugar 1 ts Sucre**
- **Salt sel**
- **Water 1/2 CC eau**
- **Flour 1/2 CC farine**
- **Brown sugar 2 ts Sucre brun**
- **Grated coconut 1 ts Noix de coco râpée**
- **Oil 1cup huile**

**Cooking method**

- **Preparing the dough by mixing the flour, salt, water and little bit sugar.**
  - **The banana should be sliced into 2 pcs (length way ) and mix the banana in flour**
  - **Fried the banana in high temperature (oil)**
  - **Serve the banana with grated coconut and brown sugar/palm sugar**

**Préparez la pâte avec la farine, le sel, un peu d'eau et un peu de sucre. Laissez reposer.**

**Coupez la banane dans le sens de la longueur. Faites tremper dans la pâte. Plongez dans l'huile chaude.**

**Servez les bananes avec la noix de coco râpée et le sucre brun.**