

Fiche pratique Wok Facile

@les.defis.happy.cuisine

01. La recette de base

Ingrédients: (pour 4 pers.)

- 400g de viande, poisson ou crevettes
- 800g de légumes
- 2 c. à s. d'huile (de sésame ou d'olive)
- 15cl de sauce
- épices et aromates
- sel & poivre
- herbes fraîches (persil, coriandre, ciboulette...)

Marinade de base:

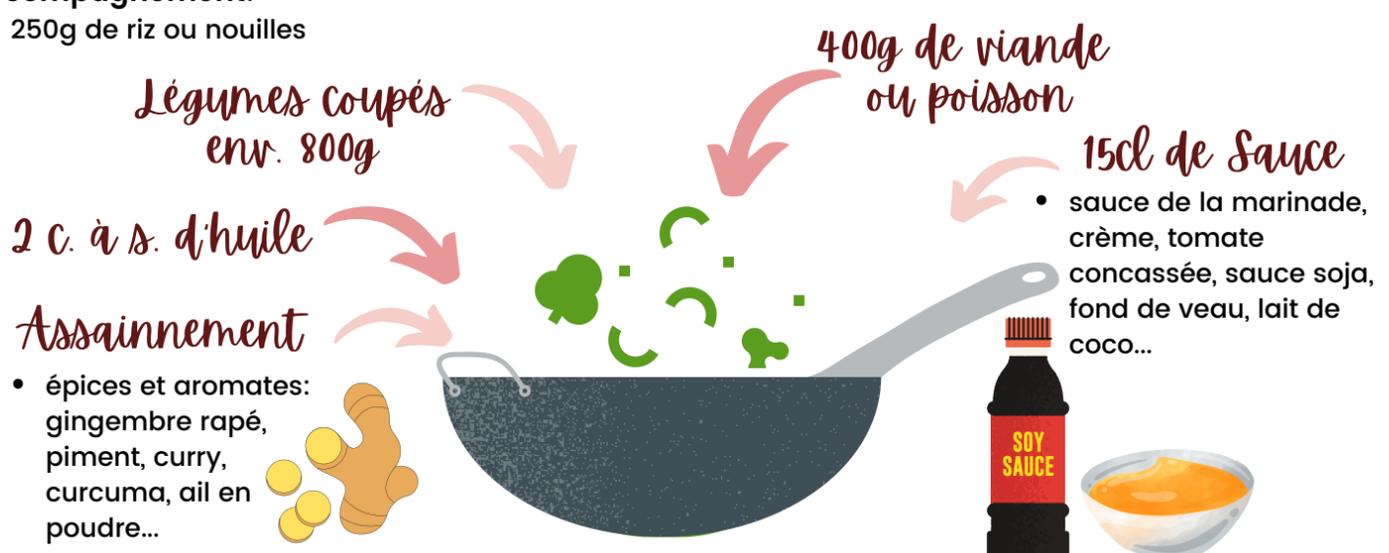
- 3 càs de sauce soja
- 3 càs de vinaigre de riz
- 1 càc de sucre en poudre
- 1 càs d'huile de sésame
- épices et aromates

Accompagnement:

- 250g de riz ou nouilles

Les étapes :

- 1- Prépare le riz ou les nouilles selon les indications du paquet. (Facultatif:) Met la viande (déjà coupée en morceau) ou le poisson, à mariner à température ambiante.
- 2- Rince et coupe les légumes finement pour une cuisson rapide et homogène. Fais cuire 3 min au microonde les légumes qui doivent être blanchi (voir ci-dessous).
- 3- Chauffe ton wok à feu vif et ajoute 2 càs d'huile. Lorsqu'elle est bien chaude ajoute les épices et **échelonne la mise en cuisson des légumes** en fonction de la densité de leur chair et/ou de leur teneur en eau (en partant de ceux qui cuisent le plus longtemps), cuire à feu vif en remuant régulièrement environ 15 min.
- 4- Quand ils commencent à dorer, ajoute la viande ou le poisson (sans la sauce de la marinade) et fais revenir.
- 5- Lorsque la viande ou le poisson sont saisi, ajoute **une sauce de ton choix** (sauce de la marinade, crème, tomate concassée, sauce soja, fond de veau, lait de coco...).
- 6- Tu peux mélanger le riz/nouilles directement dans le wok si tu souhaites qu'ils absorbent le jus avant de servir, sinon dresse directement les assiettes avec des herbes fraîches ciselées.



02. Temps de cuisson ?



Du temps de cuisson le plus long au plus court	Temps de cuisson	A blanchir ? ● (3 min au microonde à 800w)
Carottes, céleris, courges	25 min	
Poireaux	20 min	●
Poivrons	20 min	
Choux	20 min	●
Brocolis, chou-fleur	15 min	●
Asperges, haricots V frais, pois	10 min	●
Courgettes	10 min	
Tomates	5 min	
Endives, pousses de soja, radis	5 min	

03. Les astuces à connaître

- La cuisson wok c'est quoi ? C'est une cuisson rapide dans un wok (ou une grande poêle) à feu vif.
- Et la découpe des légumes ? Il faut qu'elle soit uniforme afin que la cuisson soit la même pour chacun. On joue sur les découpes pour bien maîtriser la cuisson car plus la découpe est fine et plus la cuisson sera courte : tu peux choisir les légumes de ton choix, en commençant par déposer dans le wok ceux nécessitant la cuisson la plus longue.
- Le wok est un plat de saveur : joue sur les assaisonnements et les sauces pour relever délicieusement les goûts des ingrédients.



04. Nos inspirations

- Wok de crevettes & choux chinois
- Wok de poulet sauté aux asperges & cacahuètes
- Ratatouille façon wok
- Wok de saumon mariné au gingembre, aux carottes & céleris
- Wok de légumes d'été

LES DÉFIS HAPPY CUISINE

VERS UN QUOTIDIEN GOURMAND, HEALTHY & SANS PRISE DE TÊTE