

Sauter en remuant

Il s'agit d'un mode de cuisson de la cuisine extrême-orientale. Couper les légumes relativement finement en morceaux de même taille, sauter ensuite dans l'huile très chaude à feu vif en remuant constamment. Ainsi, les légumes conservent leur couleur et leurs éléments nutritifs. Sauter d'abord les légumes pauvres en eau à cuisson longue, ajouter les variétés riches en eau plus tard.

Légumes à l'asiatique

Préparation et cuisson: env. 40 min

huile pour sauter en remuant chauffer fortement dans un wok ou une large poêle

200 g **de haricots**, en deux en large sauter env. 5 min en remuant

200 g **de poireau**, en fines lanières

200 g **de carottes**, en fines lanières

1 **poivron rouge**, en quatre, en fines lanières en largeur

1 **poivron jaune**, en quatre, en fines lanières en largeur

2 **gousses d'ail**, pressées

ajouter, sauter encore 5 min en remuant

ajouter le tout, sauter encore env. 5 min en remuant (photo 1)

1 dl **de bouillon de légumes**

1 c. à soupe **de sauce soja**

½ à 1 c. à café **de sambal oelek**

sel

ajouter, porter à ébullition, baisser le feu, cuire 5 min à feu doux et à couvert

Par personne: lipides 3 g, protéines 4 g, hydrates de carbone 9 g, 338 kJ (81 kcal)

Suggestions

- Supprimer les haricots. Ajouter 200 g de pois mange-tout avec les poivrons.
- Remplacer le bouillon de légumes par du lait de coco.

Affiner

- Ajouter 1 c. à café de curcuma ou de coriandre en poudre avec le bouillon.
- Parsemer de 2 c. à soupe de noix (p. ex. noix de cajou, cacahuètes), grillées, grossièrement hachées, avant de servir.

Sauter en remuant convient pour: ttes sortes de légumes, champignons.

Variante: Légumes à l'asiatique et poulet: sauter env. 4 min en remuant 300 g d'émincé de poulet en 2 portions. Sortir, saler avec ¼ de c. à café de sel, couvrir et réserver. Préparer les légumes à l'asiatique comme ci-dessus, remettre le poulet, mélanger, chauffer un instant. **Idéal avec:** riz.

Riz asiatique

Préparation et cuisson: env. 20 min

Accompagnement pour 4 personnes

300 g **de riz basmati ou de riz parfumé**

rincer à l'eau courante froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau reste claire, bien égoutter.

4½ dl **d'eau**

verser avec le riz dans une casserole, porter à ébullition, couvrir et laisser gonfler env. 15 min sur la plaque éteinte, sans *jamais* soulever le couvercle. Séparer les grains à la fourchette

Par personne: lipides 1 g, protéines 5 g, hydrates de carbone 58 g, 1095 kJ (262 kcal)



Il faut sauter en remuant à feu vif. Pour éviter que les denrées ne brûlent, elles sont constamment mélangées et remuées avec deux spatules à rôtir.



Fried rice
Préparer 200 g de **riz parfumé** comme riz asiatique. Préparer les **légumes à l'asiatique**, ajouter le riz avec le bouillon, la sauce soja et le sambal oelek, sauter encore un instant en remuant, saler selon besoin.



Courgettes sautées
Par portions dans une poêle avec un peu d'**huile d'olive**, sauter 600 g de **courgettes**, en tranches d'env. 5 mm, env. 3 min sur chaque face, assaisonner de **sel** et de **poivre**.

Remarque: ce mode de cuisson ne convient que pour quelques rares variétés de légumes (p. ex. aubergine, courgette, poivron).

Sauter en remuant

Presque toutes variétés	en fines lanières	5–10 min
Champignons	en tranches d'env. 3 mm	3–5 min
Haricots	en deux	env. 20 min