



Recettes pour les mangeurs solidaires

Le Wok asiatique vide-frigo

Pourquoi il faut la tenter ? Parce que c'est le vide-frigo de légumes par excellence ! On peut tout mettre là-dedans, à condition d'avoir quelques ingrédients de base. Vous ne saurez plus vous en passer. C'est ultra facile.

Ingrédients

La base : c'est l'ail (l'aillet, ça marche aussi), le **gingembre frais**, le **vin de riz** (de cuisine) et la **sauce soja**. Pour les deux derniers, je vous conseille d'aller dans un supermarché Asiatique (il y en a à Wavre, Nivelles, Rixensart, Ottignies,...) et d'acheter des grandes bouteilles, qui reviennent à bien moins cher que les petites des supermarchés classiques... et ça se conserve une fois ouvert, et on ça on aime ! Pour un wok en général, je mets +- 4cm de gingembre et 4 gousses d'ail. Mais c'est évidemment selon votre goût.

Les légumes : c'est ce que vous voulez ! Je fais avec ce que j'ai : chou kale, oignons, carottes, courgettes, poivrons, haricots, petits épis de maïs, germes de soja... même un légume tout seul c'est déjà bon. Exemples : bœuf aux oignons, poulet au chou kale et poivrons, ... *Remarque pour le chou kale : je le coupe en lanières horizontalement par rapport à la tige. Tout se mange, le blanc et le vert !*

Les protéines : là aussi, vous pouvez vous lâcher. Poulet, bœuf, porc, scampis, poisson,... ou végé, ça marche aussi 😊 En général, je privilégie les pièces de viande ou volaille sans os qu'on peut facilement couper en lanières, ça cuit plus vite.

Le riz ou les nouilles ou rien du tout si vous voulez alléger le plat.

La finition : pour moi ça fait tout. Après la cuisson, je rajoute **du croquant** sur le plat, une fois qu'il est dans l'assiette : la plupart du temps des cacahuètes, mais vous pouvez être plus originaux : des pistaches, des amandes effilées pour un peu de sucré salé, des oignons frits,... Je rajoute aussi **des herbes fraîches** : coriandre, jeunes oignons ciselés, ciboulette, basilic, mizuna, roquette, moutarde rouge... Ça rend aussi les assiettes jolies et pleines de couleurs, ce qui ne gâche rien...

Préparation

- **Couper l'ail et le gingembre en tous petits dés** (bon, ça c'est un peu long). Petit truc : éplucher le gingembre est beaucoup plus facile en tenant fermement une cuiller et en en frottant fort le bout sur la peau du gingembre, vous aurez beaucoup moins de pertes qu'au couteau et ça va plus vite qu'à l'économe.
 - **Couper la viande en lanières**
 - **Préparez vos légumes** : en fonction des légumes que vous mettez, songez au temps de cuisson. Les haricots, ça prend beaucoup de temps par exemple, les carottes aussi, sauf si vous les coupez en bâtonnets,... pensez aussi à ce que vous aimez : les légumes encore croquants ou bien cuits +++.
Je les coupe d'une taille adaptée à ce que je veux et je les mets « en groupe » de temps de cuisson : ceux qui doivent cuire longtemps ensemble, ceux qui peuvent rester presque crus ensemble,...
- Vous pouvez aussi ne pas vous prendre la tête et tout mettre en même temps et tout cuire longtemps, ça va aussi et personne ne vous jugera !
- **Préparez votre viande** : la couper en lanière et réfléchir aussi à comment vous l'aimez en cuisson.
 - **Dans un wok** : une poêle ça va aussi, mais vraiment, si vous n'avez pas de wok c'est un super investissement ! déjà parce que les légumes prennent de la place avant de cuire et que le wok permet d'en mettre beaucoup.

Dans un wok donc, mettez un peu de matière grasse.

Remarque : on met souvent de l'huile d'olive par habitude dans la poêle mais en vérité ça coute ultra cher pour rien. Vous perdez les qualités gustatives et nutritives de l'huile car elle ne supporte pas les grosses chaleurs. Et elle coute cher. Gardez votre bonne huile pour les vinaigrettes et préparations crues. Pour le wok : l'huile de tournesol, colza, arachide, c'est parfait.

Quand votre Wok est gras et bien chaud (comme nous à la fin des vacances), saisissez votre ail et gingembre 1 minute (attention les petits morceaux, ça brûle vite). Versez dans le wok le vinaigre de vin de riz et la sauce soja (en général je commence par une tasse remplie moitié-moitié de chaque). L'alcool va s'évaporer, remuez bien l'ail-gingembre dans le jus, puis **versez vos autres légumes** (tous en même temps ou dans l'ordre choisi, si vous voulez des cuissons plus subtiles). Bien mélanger et touiller pour que le jus enrobe tous les légumes. Vous pouvez diminuer à feu moyen. Mélangez régulièrement. Si le jus s'évapore trop : rajouter un demi-verre d'eau et un peu de sauce soja. Quand les légumes sont cuits, en dernière minutes, **rajoutez vos lanières de viande** ou les scampis. Ça cuit ultra vite, donc ne les laissez pas trop longtemps sinon ça sèche.

Normalement, il n'y a pas besoin d'assaisonner, car la sauce et le gingembre parfument déjà le plat. Si vous rajoutez de l'eau pendant la cuisson, songez que ça dilue le gout. Si vous rajoutez de la sauce soja, ça rajoute du sel au plat.

Dès que votre viande est cuite à votre gout, vous pouvez servir avec du riz ou des nouilles, rajouter sur les assiettes les cacahuètes et les petites herbes 😊 Bon appétit !