

SAUTER, REVENIR

• Poêlée de légumes




CHANGER SOUVENT DE CUISSON

C'est ça qu'est bon !



Mange moins gras, moins sucré, moins salé
Plus d'infos sur www.mangemieuxbougeplus.nc

Rejoignez-nous sur 



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE
de la Nouvelle-Calédonie

SAUTER, REVENIR

Autorisé si la matière grasse est limitée



BON À SAVOIR :

- > Pour une cuisson réussie, rapide et uniforme, les aliments doivent être coupés en petits morceaux de taille égale.
- > Pour faire sauter des aliments, la poêle doit être très chaude avant de mettre les aliments dedans. Il est recommandé de faire chauffer la poêle (ou la cocotte) à feu moyen à vif pendant une minute avant d'y mettre les aliments.

À ÉVITER :

- > Il faut éviter de mettre les aliments froids dans une poêle froide avant de les faire revenir : cela a tendance à les dessécher avant que la cuisson ne commence.
- > Le revêtement antiadhésif n'apprécie pas le nettoyage avec une éponge abrasive, qui l'abîme rapidement, il ne faut nettoyer qu'avec des éponges douces.

Les aliments sont cuits sans matière grasse ou en très petite quantité dans une sauteuse, une cocotte ou une poêle, de préférence à revêtement antiadhésif.

Poêlée de légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de légumes variés (au moins 3 légumes au choix selon la saison et les goûts : carotte, chou de chine, chou blanc, haricots verts, brocolis, citrouille, légumes-feuilles...)
- 1 gousse d'ail, 1 oignon
- 1 rondelle de gingembre ou une cuillère à café de gingembre moulu
- 1 cuillère à soupe de coriandre (persil chinois)
- 1 cuillère à soupe d'huile



Préparation :

- Epluchez les légumes, et selon le cas, coupez en fines rondelles, lamelles, en morceaux, en bouquets de tailles égales.
- Faites chauffer à feu vif une poêle, une cocotte ou un wok contenant de l'huile d'arachide.
- Jetez-y l'ail et l'oignon émincé et le gingembre rapé ou moulu.
- Rajoutez les légumes.
- Laissez cuire 5 à 6 minutes en remuant régulièrement.
- Retirez du feu, parsemez de coriandre avant de servir.

