



Petits plats au Wok

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Petits plats au Wok

Jean-François Mallet

Petits plats au Wok Jean-François Mallet

 [Télécharger Petits plats au Wok ...pdf](#)

 [Lire en ligne Petits plats au Wok ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Petits plats au Wok Jean-François Mallet

60 pages

Extrait

Cuisson sautée

C'est la méthode de cuisson au wok la plus utilisée, et la plus rapide. La cuisson se fait à feu vif, les aliments sont donc saisis, ils gardent ainsi tout leur croquant et leurs qualités nutritionnelles. De plus, ce mode de cuisson est très sain car il ne nécessite qu'une faible quantité de matière grasse.

Cuisson à la vapeur

C'est le type de cuisson le plus sain et le plus léger : aucune matière grasse n'est nécessaire. De plus, il conserve aux aliments toutes leurs saveurs. Les poissons et les volailles, par exemple, restent fondants et moelleux. Le principe est simple, les aliments cuisent dans des paniers vapeur en bambou, qu'il suffit de déposer dans un wok garni d'un fond d'eau bouillante.

Cuisson en friture

Plus besoin de friteuse ! Tempuras, nems et beignets, sucrés ou salés, seront prêts en quelques minutes. Plongez-les dans un bain d'huile de friture bouillante, puis sortez-les avec une écumoire, et laissez-les s'égoutter, tout en les maintenant au chaud, sur la grille du wok.

Cuisine mijotée

Avec ce type de cuisson, tout est permis, des currys exotiques aux plats traditionnels français. Faites d'abord sauter vos aliments, puis ajoutez un bouillon ou une sauce, couvrez et laissez mijoter. Présentation de l'éditeur

24 recettes d'inspiration asiatique à réaliser avec un wok et 1 zoom sur les différents types de cuisson au wok.

Cet ustensile magique remplace avantageusement poêles et casseroles, permet de cuire les aliments de 4 façons différentes (sautés, mijotés, en friture et à la vapeur), le tout en utilisant moins de matières grasses. Légumes croquants et noix de cajou, asperges vertes en tempura, bouchées de feuilles de riz vapeur au poulet et au poireau, curry de calamars à la thaïe... régalez-vous ! Biographie de l'auteur

Major de l'école supérieure de cuisine française, Jean-François Mallet a d'abord travaillé plusieurs années avec de grands chefs comme Joël Robuchon, Gaston Lenôte... Aujourd'hui photographe et auteur culinaire, il a publié chez Larousse le *Tang Book*, *Barbecue Party*, *C'est moi le chef !*, ainsi que de nombreux titres dans les collections Albums et Mini-Larousse

Download and Read Online Petits plats au Wok Jean-François Mallet #L25068T9OSF

Lire Petits plats au Wok par Jean-François Mallet pour ebook en lignePetits plats au Wok par Jean-François Mallet Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Petits plats au Wok par Jean-François Mallet à lire en ligne.Online Petits plats au Wok par Jean-François Mallet ebook Téléchargement PDFPetits plats au Wok par Jean-François Mallet DocPetits plats au Wok par Jean-François Mallet MobipocketPetits plats au Wok par Jean-François Mallet EPub
L25068T9OSFL25068T9OSFL25068T9OSF