

### Wok de légumes

Ingrédients pour 4 personnes

2 filets de bœuf (300 gr)  
2 carottes  
1 courgette  
1 botte de petits oignons nouveaux  
1 cuillère à soupe de beurre fondu  
1 gousse d'ail  
1 cuillère à soupe de sauce soja  
1 poignée de persil  
2 cuillères à soupe d'huile de tournesol  
1 cuillère à soupe d'huile de sésame

NIVEAU : facile

COÛT : bon marché

Préparation :

- Laver tous les légumes
- Peler les carottes et couper les en biseaux/lamelles.
- Couper la courgette en bâtonnets, couper les oignons en fines lamelles.
- Emincer l'ail, rincer et sécher les herbes.
- Tailler les filets de poulet en cubes moyens.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans un wok, faire dorer les morceaux de poulet à feu fort pendant 3 minutes. Mettre la viande sur le côté.
- Jeter tous les légumes dans le wok et mélanger vivement durant 5 minutes. Ajouter la sauce soja et mélanger à nouveau.
- Poivrer, saler et rajouter les herbes fraîches.
- Ajouter l'huile de sésame et mélanger.
- Servir aussitôt avec des nouilles asiatiques.



Bon appétit !

## Point diététique : les huiles

### Les composants :

**Les huiles sont composées en proportions variables, de 3 types d'acides gras :**

Acides gras saturés :

Acides gras mono insaturés : huile d'olive, de colza... : apporte des bienfaits pour la santé.

Acides gras polyinsaturés : ...apporte des bienfaits pour la santé. Ils diminuent le risque de maladie coronarienne.

### Les matières premières :

Les huiles à cuire : olive et arachide

Les huiles à froid : amande, argan, avocat, babassou, cajou, caméline, carthame, chanvre, coton, lin, macadamia, moutarde, maïs, noisette, noix, noix de coco, pacane, palme, pépins de citrouille, pépins de raisins, perilla, pignon, pistache, sésame, soya, tournesol.

Avantages des huiles :

- Contiennent des vitamines, ou des omégas-3 ou des omégas-6.
- Ont des vertus anti oxydantes
- Relèvent le gout des plats

Attention : une huile qui fume à la cuisson est toxique, il faut changer l'huile !

### Fabrication :

La pression mécanique à la presse hydraulique.

La pression mécanique à l'expeller (ou presse à vis sans fin).

L'extraction à l'aide de solvants chimiques.

### Les usages :

**Huile pressée à froid.** À aucun moment du processus, l'huile ou les matières de base ne doivent atteindre une température de plus de 50 °C. Les huiles de cette catégorie ne sont pas raffinées.

**Huile de première pression à froid.** Cette définition concerne surtout l'huile d'olive et indique qu'il s'agit de la première huile obtenue par pression mécanique à froid. Par la suite, les mêmes olives pourront être de nouveau pressées pour en tirer une deuxième huile et, dans certains cas, une troisième. Le recours à la chaleur et aux solvants chimiques s'impose alors.

**Huile vierge de...** Elle provient d'une seule graine ou d'un seul fruit, et est obtenue uniquement par des procédés mécaniques. Clarifiée par des moyens physiques ou mécaniques, elle n'a subi aucun traitement chimique ni aucune opération de raffinage. Cependant, elle peut avoir été chauffée à haute température.

**Huile de...** Elle est extraite d'une seule graine ou d'un seul fruit et a été raffinée.

**Huile végétale.** Un mélange d'huiles ayant été raffiné.

Sources :

[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=huiles\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=huiles_nu)