

SAUTÉ DE COURGETTES, CURCUMA ET GINGEMBRE

Duo de courgettes vertes et jaunes, sautées au wok avec un assaisonnement aux saveurs asiatiques, à servir en entrée ou en accompagnement d'une protéine animale.

DENRÉES POUR 10 COUVERTS	UNITÉS	QUANTITÉS
ÉLÉMENTS DE BASE		
- courgettes vertes	kg	0,750
- courgettes jaunes	kg	0,750
ÉLÉMENTS DE LA GARNITURE		
- oignons blancs	kg	0,150
- gingembre	kg	0,050
- huile d'arachide	l	0,080
- huile de sésame	l	0,050
- pousses de bambou appertisées	kg	0,200
- ail	kg	0,010
- romarin		PM
- curcuma		PM
- curry		PM
ÉLÉMENTS DE FINITION		
- pomme Granny Smith	kg	0,120
- graines de sésame	kg	0,020
- citron		PM
- sel		PM
- poivre de Sichuan		PM
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION: 40 MIN		
DURÉE MOYENNE DE CUISSON: 15 MIN		



MATÉRIEL

- 1 planche à découper
- 1 couteau éminceur
- 4 plaques à débarrasser
- 1 sauteuse
- 1 spatule pour wok



TECHNIQUE DE RÉALISATION

1. Mettre en place le poste de travail

Préparer les ingrédients et matériels nécessaires à la recette ainsi que pour le dressage.

2. Préparer les légumes

Laver les courgettes vertes et jaunes.
Les tailler en rondelles régulières de 7 mm.
Éplucher, laver et émincer les oignons.
Éplucher l'ail, le gingembre et les hacher.
Laver et évider les pommes Granny Smith puis, les tailler en brunoise.
Réserver au frais avec du jus de citron pour éviter l'oxydation.

3. Cuire les courgettes au wok

Démarrer la cuisson au wok en le faisant chauffer à feu vif.
Ajouter les deux huiles (arachide et sésame).
Suer les oignons, le gingembre, l'ail et le romarin avant d'ajouter les courgettes.
Sauter les courgettes en remuant régulièrement à l'aide d'une spatule pour wok.
Assaisonner de sel et des épices curry et curcuma.
Cuire à feu vif pendant 10 à 12 min.
Finir avec les pousses de bambou.

4. Dresser et apporter les finitions

Hors du feu, ajouter la brunoise de pomme Granny Smith et les graines de sésame.
Dresser en assiette.

Allergènes à déclaration obligatoire (ADO): arachide, sésame