

MIX DE VOLAILLE ET BŒUF, CAMEL AU MIEL ET PARFUMS D'ASIE

Ingrédients :

- 2 dl d'huile d'arachide
- 500 g de bavette d'aloys
- 500 g de filet de poulet
- 100 g de miel
- 6 cuillères de curry
- 6 cuillères de 4 épices
- 1 oignon rouge
- 1 oignon jaune
- 3 belles carottes
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons verts
- 1 poireau
- 1 chou chinois
- 1 pied de brocoli
- 500 g de courgettes
- 1 botte de thym
- 1 botte de basilic
- 1 botte de ciboulette
- 1 botte de coriandre fraîche

Progression :

Hacher les oignons.

Laver et émincer tous les légumes en fines lamelles. Pour les brocolis, faire des petites sommités de la taille d'une olive.

Puis cuire les légumes dans le wok à couvert à mi-cuisson avec un petit peu d'huile d'arachide en respectant le sens de cuisson des légumes.

Commencez par les oignons et les brocolis. Puis ajouter les lamelles de poivrons puis les carottes et finir par les courgettes.

Pendant la cuisson, émincer le chou chinois et le poireau.

Couper les herbes fraîches finement et individuellement.

La clé de la cuisson :

Je monte en puissance à chaque fois que je rajoute des légumes dans ma sauteuse et dès que les premières vapeurs apparaissent, je baisse.

Les légumes doivent rester croquants puis les réserver.

Couper séparément les filets de volaille et de bœuf en fines lamelles.

Cuire les viandes :

Faire chauffer l'huile très chaude puis saisir les morceaux de bœuf dans le wok en réalisant un aller-retour afin de marquer et saisir la viande. Assaisonner et épicer la viande. Vous pouvez aussi cuire la viande à l'unilatérale et la faire sauter quelques secondes. Puis réserver. Répéter l'opération avec les morceaux de poulet.

Réaliser un caramel aromatique

Un caramel aromatique au curry : une fois le miel caramélisé, verser les morceaux de poulet, puis faire enrober le poulet de caramel aromatique quelques secondes puis réserver.

Réchauffer les légumes dans le wok puis ajouter la viande et finir de cuire la viande. L'opération doit durer deux minutes grand maximum pour ne pas surcuire la viande. Puis ajouter les poireaux crus finement émincés, des herbes fraîches (coriandre et ciboulette).