

M & Y NUTRITION PRÉSENTE

LES RECETTES AU
WOK DE YANNICK

RAPIDITE, EFFICACITE ET PLAISIR A DEGUSTER

yannick@m-y-coaching.com

COACH SPORTIF, CONSEILLER NUTRITIONNEL ET EN GESTION DU STRESS

BREVET FEDERAL D'INSTRUCTEUR DE FITNESS

Table des matières

PREAMBULE	4
NOS CONSEILS POUR CUISINER AU WOK	5
CHOISIR SA COMPOSITION	5
LES PROPORTIONS	6
LES RECETTES	7
VIANDES	8
CUISSES DE POULET ET LENTILLES CORAIL AU CURRY VERT	9
ÉMINCE DE POULET AU QUINOA MULTICOLORE ET AUX LEGUMES	10
DINDE PANEE, LEGUMES ET CHAMPIGNONS AU CURRY ROUGE	11
PORC AU BOULGOUR ET AUX LEGUMES	12
POISSONS ET CRUSTACES	13
CABILLAUD AU QUINOA BLANC	14
CABILLAUD A LA TOMATE, AU CELERI-RAVE ET AU QUINOA	15
CARRELET AUX LENTILLES CORAIL, AUX TOMATES, AUX OIGNONS ET AU PAPRIKA	16
PANGASUS AUX LEGUMES ET AU CURRY VERT	17
SAUMON A L'ORANGE ET AU QUINOA ROUGE	18
CREVETTES, LEGUMES ET LENTILLES CORAIL A LA MOUTARDE	19

ŒUFS	20
QUINOA AUX LEGUMES ET AUX ŒUFS	21
LEGUMES AUX CHAMPIGNONS ET AUX ŒUFS	22
POEELE DE LEGUMES AU BOULGOUR ET AUX ŒUFS	23
VEGETARIENS	24
RAMENS AUX ALGUES, AUX LEGUMES ET AU CURRY VERT	25
SPAGHETTIS DE LEGUMES	26

Préambule

Depuis tout petit, j'ai toujours rêvé de créer un livre de recettes et aujourd'hui, ce rêve a pu être réalisé.

Cet e-book reste modeste et se distingue des livres de recettes traditionnels, car, vous le remarquerez plus tard, il n'y a aucune indication de dosage et de proportion.

En créant ce livre, nous avons deux objectifs : tout d'abord, que vous appreniez à doser vous-même les ingrédients, ce qui nécessite d'être à l'écoute de son corps et de ses besoins - et non de ses envies... ; ensuite, que nos recettes vous donnent l'envie d'en créer d'autres à votre tour. Vous verrez, ce n'est pas sorcier.

Pourquoi des recettes au wok ? Et bien, pour vous convaincre que l'on peut faire des mets variés, équilibrés et rapides avec un seul outil de travail (ce qui réduit aussi considérablement le temps de vaisselle...).

BONS TESTS ET, SURTOUT, BON APPETIT!

Nos conseils pour cuisiner au wok

Choisir sa composition

L'essentiel en cuisine est d'avoir un frigo bien rempli... Pour le reste, nous vous proposons de dresser une liste contenant :

1. Les légumes présents dans votre frigo ;
2. Les sources de protéines (viandes, poissons, tofu, légumineuses, œufs, etc.) ;
3. Les sources de glucides. Pour nos recettes, nous avons enlevé les féculents tels que le riz, le pain et les pâtes pour privilégier les lentilles, le quinoa et le boulgour qui sont de meilleures sources de micronutriments. Trempez-les avant de les cuisiner (le temps de trempage est indiqué dans les recettes et n'oubliez pas de les rincer avant des les cuisiner) afin de les rendre plus digestes et d'améliorer leur apport nutritionnel ;
4. Les épices dont vous disposez.

EXEMPLE DE LISTE

Légumes

chou rouge	carotte	courgette
tomate	endive	fenouil

Protéines

cuisse de poulet	bloc de tofu	œufs
saumon	steak de bœuf	haricots séchés

Glucides

quinoa rouge	lentilles vertes	boulgour
--------------	------------------	----------

Epices

curry	paprika	sauce soja
chili	tabasco	sauce aux huitres

Dressez l'inventaire de votre frigo.

Entourez les éléments qui vous font envie et n'ayez pas peur des nouvelles associations.

C'est fait ? Alors votre recette est prête !

Les proportions

A la question « Comment faut-il doser? », nous aimerions vous répondre « A l'œil =) ». Pour vous aider, du moins dans les premiers temps, on estime que 100 gramme de viande fera plus ou moins une paume de main. Vous pouvez procéder de la même façon pour les glucides. Par contre, lâchez-vous sur les légumes ; ils sont à consommer à volonté !

Mais surtout, faites des tests et vous verrez qu'avec cette façon de fonctionner, cuisiner devient beaucoup plus sympa et beaucoup plus simple.

Les recettes

Viandes

Cuisses de poulet et lentilles corail au curry vert

Ingrédients

Cuisses de poulet

Lentilles corail

Courgettes

Tomates

Pâte de curry vert

Gingembre

Lait de coco

Sauce soja

Marche à suivre

1. Faites tremper les lentilles durant 8 heures.
2. Lavez, préparez et coupez vos légumes.
3. Laissez cuire les cuisses de poulet dans le Wok durant 20-30 minutes à couvert.
4. Ajoutez le curry vert et remuez 2 minutes.
5. Ajoutez les légumes puis les lentilles.
6. Assaisonnez avec du gingembre coupé en morceaux, du lait de coco et de la sauce soja.
7. Laissez mijoter 5-10 minutes à couvert.



Émincé de poulet au quinoa multicolore et aux légumes

Ingrédients

Émincé de poulet

Quinoa multicolore

Choux de Bruxelles

Endives

Tomates

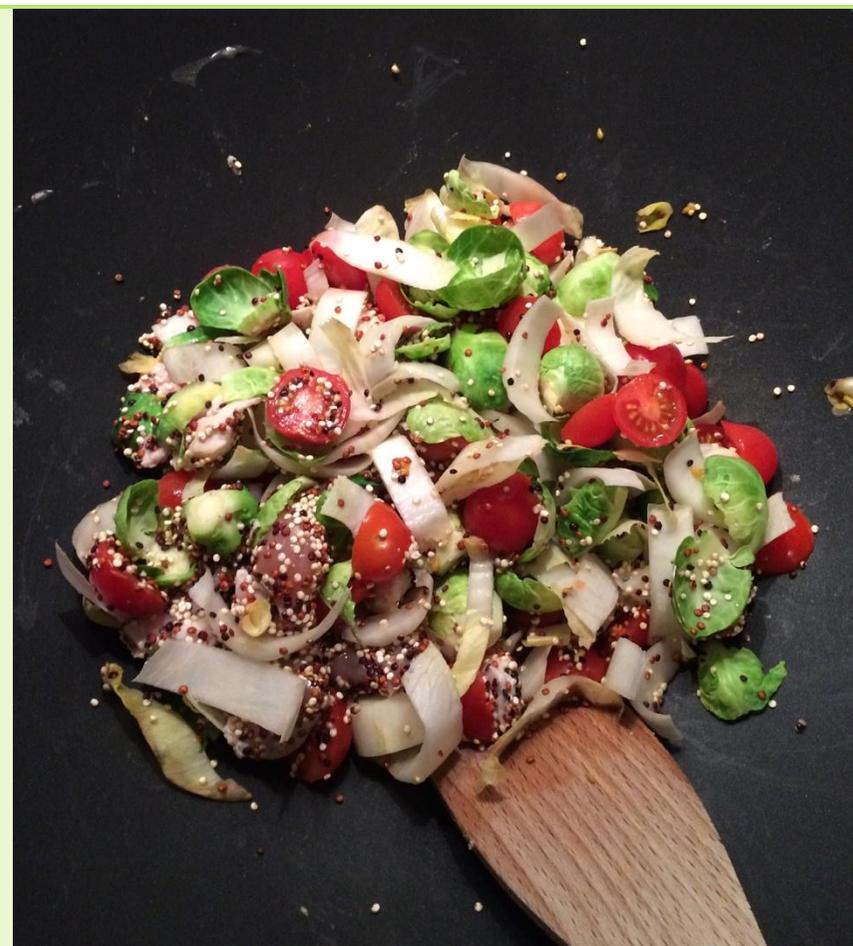
Sauce soja ou sauce "wok"

Tabasco

Marche à suivre

1. Faites tremper le quinoa durant 4-6 heures.
2. Lavez, préparez et coupez vos légumes et votre viande.
3. Faites revenir le quinoa avec les choux de Bruxelles, que vous pouvez effeuiller un peu avant la cuisson.
4. **Ajoutez l'émincé de poulet et faites-le revenir avec le reste.**
5. Ajoutez les autres légumes pour mettre de la couleur dans votre plat.
6. Assaisonnez avec de la sauce soja ou de la sauce "wok" et du tabasco.
7. Laissez cuire durant 10-15 minutes et mangez!

Bon app!



Dinde panée, légumes et champignons au curry rouge

Ingrédients

Dinde (panée ou non)

Endives

Tomates

Courgettes

Champignons

Curry rouge

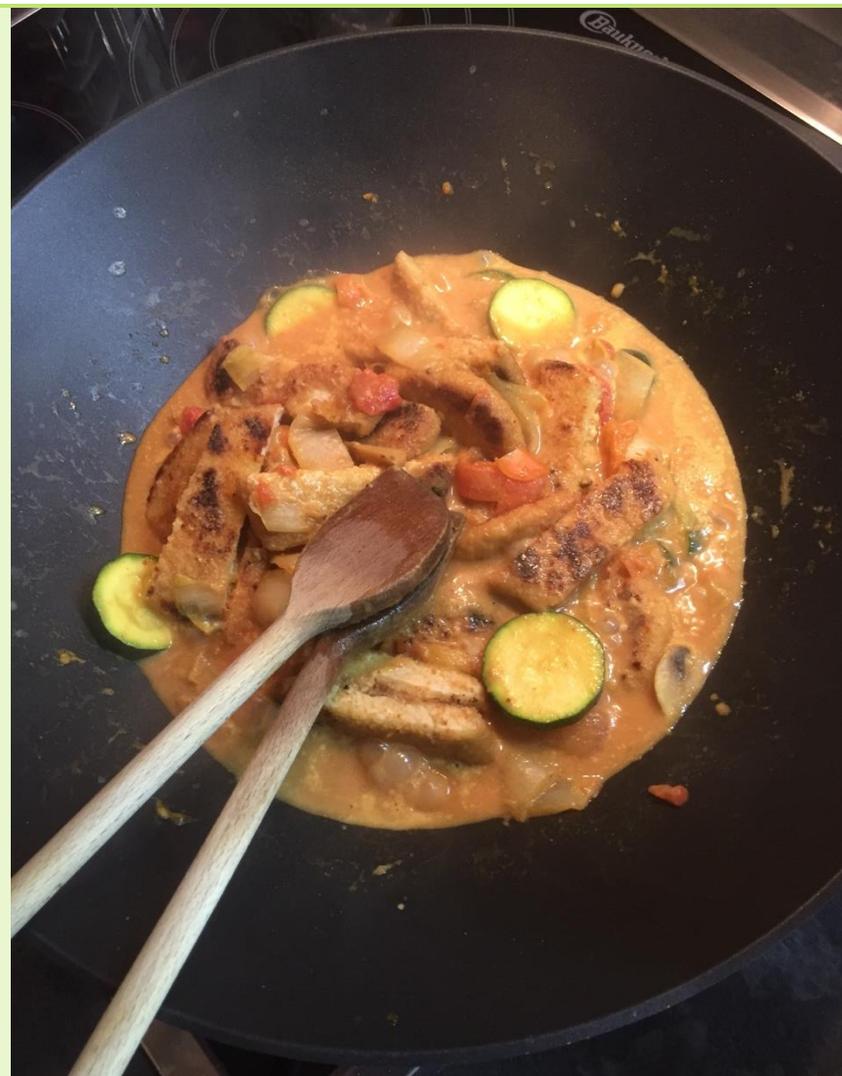
Lait de coco

Tomates concassées

Tabasco

Marche à suivre

1. Grillez la dinde à part et coupez-la.
2. Lavez, préparez et coupez vos légumes.
3. Faites revenir les légumes et les champignons.
4. Ajoutez l'**assaisonnement** : curry, lait de coco, sauce soja, tabasco et tomates concassées.
5. Ajoutez la dinde en fin de cuisson et laissez revenir 5 minutes.



Porc au boulgour et aux légumes

Ingrédients

Tranches de porc

Boulgour

Pois mange tout

Courgettes

Sauce soja

Huile d'olive

Pâte de piment

Marche à suivre

1. Faites tremper le boulgour durant 30 minutes.
2. Lavez, préparez et coupez vos légumes.
3. Grillez et coupez le porc.
4. Ajoutez le boulgour et les pois mange tout.
5. Ajoutez les courgettes.
6. Assaisonnez avec de la sauce soja ainsi qu'un mélange d'huile et de pâte de piment.
7. Laissez cuire à feu doux 15 minutes.



Poissons et crustacés

Cabillaud au quinoa blanc

Ingrédients

Cabillaud

Quinoa blanc

Endives

Courgettes

Lait de coco

Sauce aux huitres

Sauce soja

Cacahouètes

Marche à suivre

1. Faites tremper le quinoa durant 4-6 heures.
2. Lavez, préparez et coupez vos légumes et le poisson.
3. Faites revenir le poisson.
4. Ajoutez les légumes coupés puis le quinoa.
5. Assaisonnez avec du lait de coco, de la sauce aux huitres et de la sauce soja.
6. Ajoutez les cacahouètes en fin de cuisson.



Cabillaud à la tomate, au céleri-rave et au quinoa

Ingrédients

Cabillaud

Quinoa rouge

Céleri-rave

Tomate

Sauce chili

Sauce soja

Marche à suivre

1. Faites tremper le quinoa durant 4-6 heures.
2. Lavez, préparez et coupez vos légumes et le poisson.
3. Cuissez le céleri-rave en premier.
4. Ajoutez le cabillaud puis le quinoa.
5. Ajoutez les tomates et assaisonnez avec de la sauce chili et de la sauce soja.
6. Laissez cuire durant 10 minutes.



Carrelet aux lentilles corail, aux tomates, aux oignons et au paprika

Ingrédients

Carrelet

Lentilles corail

Tomates

Oignons

Paprika

Sauce soja

Marche à suivre

1. Faites tremper les lentilles 8h.
2. Lavez, préparez et coupez vos légumes et le poisson.
3. Cuisez-les à feu doux avec les oignons émincés **et un peu d'eau.**
4. Ajoutez les tomates coupées et le poisson.
5. Assaisonnez le tout avec du paprika et de la sauce soja.
6. Laissez cuire 10 minutes à feu doux.

Bon app!



Pangasus aux légumes et au curry vert

Ingrédients

Pangasus

Patates douces

**Carottes
tricolores**

Poireaux

Pâte de piment

Pâte de curry vert

Lait de coco

Sauce soja

Noix de cajou

Marche à suivre

1. Lavez, préparez et coupez vos légumes et le poisson.
2. Coupez et faites chauffer les patates douces.
3. Ajoutez le pangasus et laissez mijoter 5 minutes.
4. Incorporez les autres légumes.
5. Assaisonnez de pâte de piment et de curry vert.
6. Laissez mijoter 5 minutes.
7. Finalisez avec du lait de coco (ou pas) et de la sauce soja.
8. Laissez mijoter 10 minutes **et c'est prêt!**
9. Ajoutez, **si l'envie vous prend, des** noix de cajou (testé et approuvé, **c'est trop bon**).



Saumon à l'orange et au quinoa rouge

Ingrédients

Pavé de saumon

Quinoa rouge

Carottes tricolores

Oranges

Sauce soja

Jus de citron

Lait de coco

Marche à suivre

1. Faites tremper le quinoa durant 4-6 heures.
2. Lavez, préparez et coupez vos légumes et le saumon. Pelez les oranges et coupez-les (gardez un peu de jus pour la suite).
3. Cuisez les carottes dans le wok et assaisonnez-les avec de la sauce soja et du jus de citron.
4. Incorporez le quinoa rouge et mélangez bien.
5. Ajoutez les oranges et le saumon.
6. Terminez l'assaisonnement avec du jus d'orange et de lait de coco (hé oui).
7. Laissez mijoter 10-15 minutes.

Bon app!



Crevettes, légumes et lentilles corail à la moutarde

Ingrédients

Crevettes

Lentilles corail

Carottes

Courgettes

Sauce soja

Moutarde

Tabasco

**En option :
oléagineux**

Marche à suivre

1. Faites tremper les lentilles pendant 8 heures.
2. Lavez, préparez et coupez vos légumes.
3. Dans le wok chauffé, laissez cuire vos légumes coupés durant quelques minutes.
4. Ajoutez les crevettes et les lentilles.
5. Faites revenir et assaisonnez avec de la sauce soja, de la moutarde et du tabasco.
6. **Si l'envie vous en prend**, ajoutez des oléagineux concassés.
7. Laissez mijoter 10 minutes environ.



OEufs

Quinoa aux légumes et aux œufs

Ingrédients

Œufs

Quinoa rouge

Courge

Céleri-rave

Tomates

Pâte de curry vert

Cannelle

Sauce soja

Marche à suivre

1. Faites tremper le quinoa durant 4-6 heures.
2. Lavez, préparez et coupez vos légumes.
3. Versez dans le wok chauffé le quinoa, les morceaux de courge, de céleri-rave et de tomates avec le curry vert et la cannelle.
4. Ajoutez la sauce soja.
5. Faites un trou au centre et cassez-y les œufs.
6. Quand le blanc semble pris, mélangez le tout.
7. Laissez cuire à feu très doux pendant 5-10 minutes.



Légumes aux champignons et aux œufs

Ingrédients

Œufs

Champignons

Carottes

Poireaux

Endives

Tomates
concassées

Lait de coco

Sauce soja

Persil

Amandes et
noisettes

Marche à suivre

1. Lavez, préparez et coupez vos légumes et faites-les cuire.
2. Ajoutez les champignons.
3. Ajoutez la sauce soja, les tomates concassées et le lait de coco.
4. Ajoutez les **œufs mais cassez** les jaunes au dernier moment pour ne pas trop les cuire.
5. Ajoutez le persil et les oléagineux.
6. Laissez mijoter 3-5 minutes.



Poêlée de légumes au boulgour et aux œufs

Ingrédients

Œufs

Boulgour

Chou rouge

Poireaux

Champignons

Pâte de piment

Gingembre

Sauce soja

Huile d'olive

Marche à suivre

1. Faites tremper le boulgour 30 minutes.
2. Lavez, préparez et coupez vos légumes.
3. Faites revenir le chou rouge avec les poireaux et les champignons.
4. Laissez mijoter 5 minutes.
5. Ajoutez le boulgour.
6. Faites revenir durant 5 minutes le tout avec de la pâte de piment.
7. Assaisonnez avec du gingembre frais et de la sauce soja.
8. Ajoutez **les œufs au milieu pour éviter de trop cuire le jaune.**
9. Mélangez le tout au dernier moment avec de l'huile d'olive et laissez mijoter à feu doux durant 5-10 minutes.



Végétariens

Ramens aux algues, aux légumes et au curry vert

Ingrédients

Algues

Nouilles de riz

Courgettes

Poireaux

Aubergines

Pâte de curry vert

Sachet de soupe miso

Marche à suivre

1. Faites tremper les algues une dizaine de minutes.
2. Lavez, préparez et coupez vos légumes.
3. Faites revenir les légumes avec du curry vert.
4. **Ajoutez environ 1 litre d'eau et le sachet de soupe miso.**
5. Laissez mijoter 5 minutes.
6. Ajoutez les algues puis les nouilles de riz.
7. Laissez mijoter environ 10 minutes
8. Assaisonnez ou ajoutez **de l'eau si besoin.**



Spaghettis de légumes

Ingrédients

Haricots rouges

Sarrasin

Carottes tricolores

Courgettes

Tomates concassées

Chili

Tabasco

Sauce soja

Marche à suivre

1. Faites tremper les haricots rouges durant 12h.
2. Taillez finement (à la main ou au robot) les carottes et les courgettes.
3. Faites cuire les haricots dans le wok avec les tomates concassées, le chili, le tabasco et la sauce soja.
4. Incorporez les légumes et le sarrasin au wok et laissez mijoter 10 minutes.

